

Пропаганда ЗОЖ среди родителей



МБДОУ д/с №16
Педагог-психолог
Залесская Надежда
Михайловна

Цель работы

Повышение педагогической грамотности родителей в вопросах формирования навыков здорового образа жизни.



Задачи

- обучить родителей приемам эффективного взаимодействия с ребенком с целью сохранения его здоровья и создание в семье здорового нравственно-психологического климата;
- оказать конкретную практическую помощь семье в создании условий для сохранения и укрепления здоровья ребенка;
- привлечь родителей к осуществлению воспитательного процесса, созданию здоровой среды.



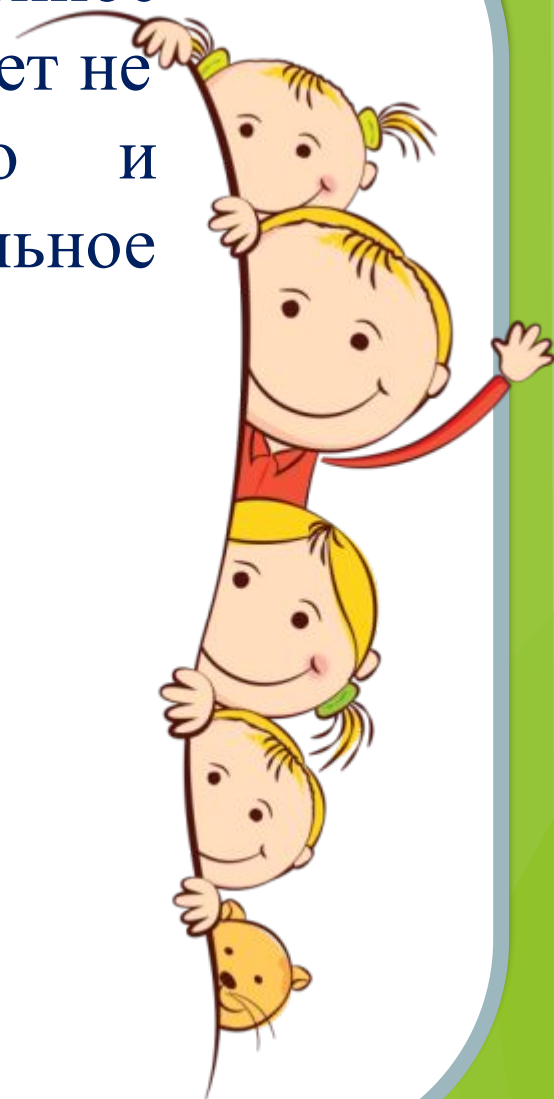
Быть здоровым - естественное стремление человека. Здоровье означает не просто отсутствие болезней, но и физическое, психическое и социальное благополучие.

ВИДЫ ЗДОРОВЬЯ

Физическое здоровье

Психическое здоровье

Нравственное здоровье



Физическое здоровье - это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается.



Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.



Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе.

Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются: сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни. Поэтому социальное здоровье считается высшей мерой человеческого здоровья.



Задача родителей - создать ребенку условия для продвижения по этому пути. И в этом ничто не может заменить авторитет взрослого. Поэтому родители должны сами воспринять философию ЗОЖ и вступить на путь здоровья. Существует правило: "Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!".

Важно, чтобы по мере освоения ЗОЖ у каждого ребенка формировались чувства нежности и любви к самому себе, настроение особой радости от понимания своей уникальности, неповторимости, безграничности своих творческих возможностей, чувство доверия к миру и людям.

Задача педагога формировать у детей разумное отношение к своему организму, привить необходимые санитарно-гигиенические навыки, научить вести здоровый образ жизни с раннего детства.



Работа с родителями включает в себя:

- Вооружение родителей основами психолого-педагогических знаний, через психологические беседы, консультации;
- Валеологическое просвещение родителей в создании экологической и психологической среды в семье;
- Включение родителей в воспитательно-образовательный процесс.



Секрет этой гармонии прост — здоровый образ жизни:

- поддержание физического здоровья;
- отсутствие вредных привычек;
- правильное питание;
- радостное ощущение своего существования в ЭТОМ мире.



Помните:

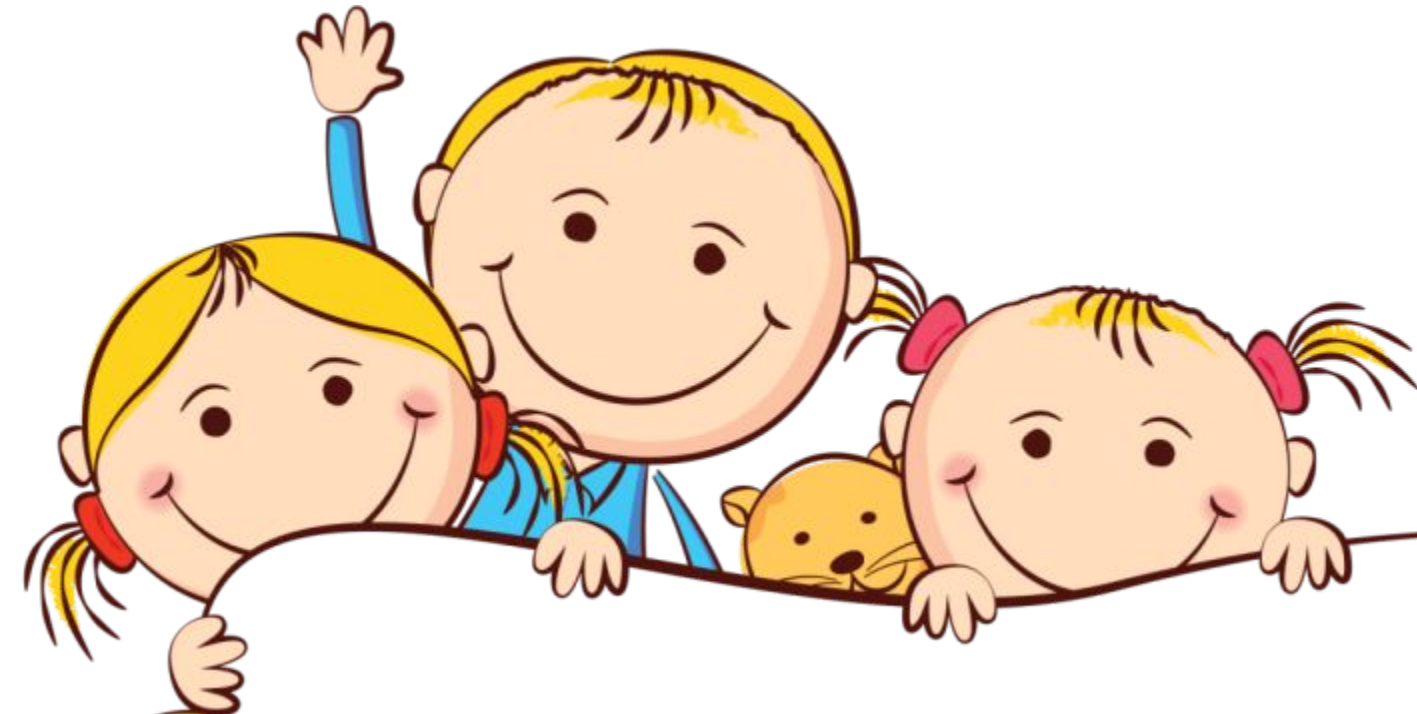
- если ребенка часто подбадривают - он учится уверенности в себе;
- если ребенок живет с чувством безопасности - он учится верить;
- если ребенку удастся достигать желаемого - он учится надежде;
- если ребенок живет в атмосфере дружбы и чувствует себя нужным - он учится находить в этом мире любовь.

***Основа счастья и духовного здоровья - Вера,
Надежда, Любовь.***

Рекомендации для родителей

соблюдение режима дня, культурно - гигиенические навыки, гимнастика, двигательная деятельность, закаливание и подвижные игры, культура питания.





**Спасибо
за
внимание!**