

Здоровье всего дороже!

В ходе семинара, который проходил 30 ноября 2018 года, затронута актуальная проблема воспитания компетентного родителя, так как пример родителей – это самый важный фактор успешного воспитания детей, в том числе воспитание здорового ребенка.

Целью являлось, систематизировать знания педагогов и родителей по формированию ЗОЖ у детей разного возраста. Активизировать мыслительную деятельность педагогов. Активизировать работу по совершенствованию форм физического развития и укрепления здоровья детей. Вниманию родителей учащихся и педагогов предлагается комплекс оздоровительных упражнений, направленный на сохранение и укрепление здоровья детей. Семинар дал



возможность педагогом дополнительного образования вместе с детьми стать активными участниками увлекательных оздоровительных упражнений, которые они составили в ходе семинара и выбрали комплекс упражнений, которые продуктивны для их вида деятельности.

(Халин Д.А. Педагог дополнительного образования д\о «Кудо»).

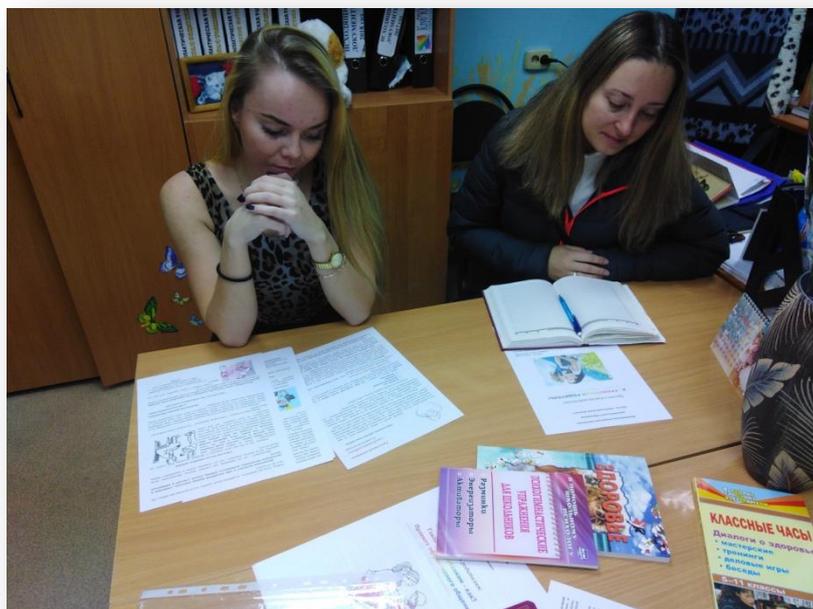
Семинар был рассчитан для педагогов и родителей (законных представителей) и для детей разного возраста.

Вниманию родителей и педагогов предлагался комплекс оздоровительных упражнений, направленный на сохранение и укрепление здоровья детей.

Подготовка информационного стенда на тему:

- ✓ «Я - грамотный родитель»;

- ✓ «Говорить с ребенком как?»;
- ✓ «Правила эффективного и здорового общения»;
- ✓ «Сначала думаем, потом делаем» и другие методические разработки.



Педагог и родители учащихся д\о «Ювента»

Игра Мозговой штурм, применяемый во многих упражнениях, помогает быстро и машинально, проработать над поставленной задачей. Итак, мы разобрали, отчего здоровье зависит? Разумеется, от многих факторов и все эти факторы немаловажны.

А) Факторы, которые оказывают негативное влияние на «здоровье» ребенка?

Причины или факторы, влияющие на состояние здоровья:

20 % - наследственность,

20 % - экология,

10 % - развитие здравоохранения,

50 % - образ жизни.

Так давайте же будем бороться за эти 50 %, чтоб это были проценты здорового образа жизни.

Б) Называли основные компоненты ЗОЖ?

(ЗОЖ – это комплекс мероприятий обеспечивающих гармоничное развитие и укрепление здоровья, повышение работоспособности людей, продление их творческого долголетия). Но, к сожалению, многие люди не соблюдают самых простейших, обоснованных наукой норм здорового образа жизни.



Итак, подытожили: **Здоровый образ жизни:**

1. Рациональное питание. 2. Соблюдение режима. 3. Оптимальный двигательный режим. 4. Полноценный сон. 5. Здоровая гигиеническая среда. 6. Благоприятная психологическая атмосфера. 7. Закаливание.

Создание благоприятной семейной среды и комфорта, отсутствие вредных привычек, стрессов, рациональное распределения времени и другие причины, которые могут способствовать здоровой среде. Не только педагоги, но и в первую очередь, родители, должны понимать значимость определения здоровья.

Ведь здоровье, это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и состояние полного физического, психического и социального благополучия.

*Берегите здоровье друг друга,
Мы — природы малая часть,
Вы кому то ответили грубо -
Чью-то жизнь сократили на час.*

*С уважением, педагог-психолог,
Оксана Витальевна Горина
Нижний Новгород, 2018 год*