

**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
средняя общеобразовательная школа села Амзя городского  
округа г.Нефтекамск Республики Башкортостан**

# **Валеологическое просвещение родителей**

**Подготовила  
инструктор по физической культуре  
Порсева Наталья Владимировна**

**с.Амзя, 2015 год**

## **Задачи:**

- 1. Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в детском саду**
- 2. Формирование у родителей теоретических и практических знаний, закрепление навыков и выработка потребности следовать здоровому образу жизни через обучение конкретным приемам и методам оздоровления (дыхательной гимнастике, самомассажу, разнообразным видам закаливания и т. д.)**
- 3. Расширять деятельность педагогического коллектива по работе с родителями через разнообразные формы (семинары-практикумы, деловые игры, дискуссии, круглые столы, мастер-классы, родительские собрания, тренинги, дни открытых дверей, совместные мероприятия, консультации, папки-передвижки, информационные листы);**



# Формы работы:

- **Родительские собрания** (где родители с увлечением и заинтересованностью обсуждаются вопросы по интересующимся темам. При таком подходе родители стремятся к индивидуальным контактам с воспитателями, интересуются вопросами о здоровье, касающиеся формирования личности маленького ребенка, его внутреннего мира. Наиболее эффективными формами работы с родителями являются вечера вопросов и ответов - «Круглые столы», Родительский клуб.
- **Индивидуальные и общегрупповые беседы** : «Движение и здоровье», «Привычка – вторая натура», «Помните - здоровье начинается со стопы», а также по результатам диагностики;
- **Семинары, семинары - практикумы** (обучение родителей конкретным приемам и методам оздоровления, предлагаются комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки, пальчиковые игры, разные виды гимнастики). Все это позволяет убедить родителей в том, что личный пример членов семьи формировании представлений и навыков здорового образа жизни имеет большое значение для ребенка.
- **Дни открытых дверей** Подготовка к этому дню ведется заранее: вывешивается объявление, правила поведения для родителей, а также цели и содержание мероприятия.

# Дни открытых дверей



# Физкультурные досуги, спортивные праздники



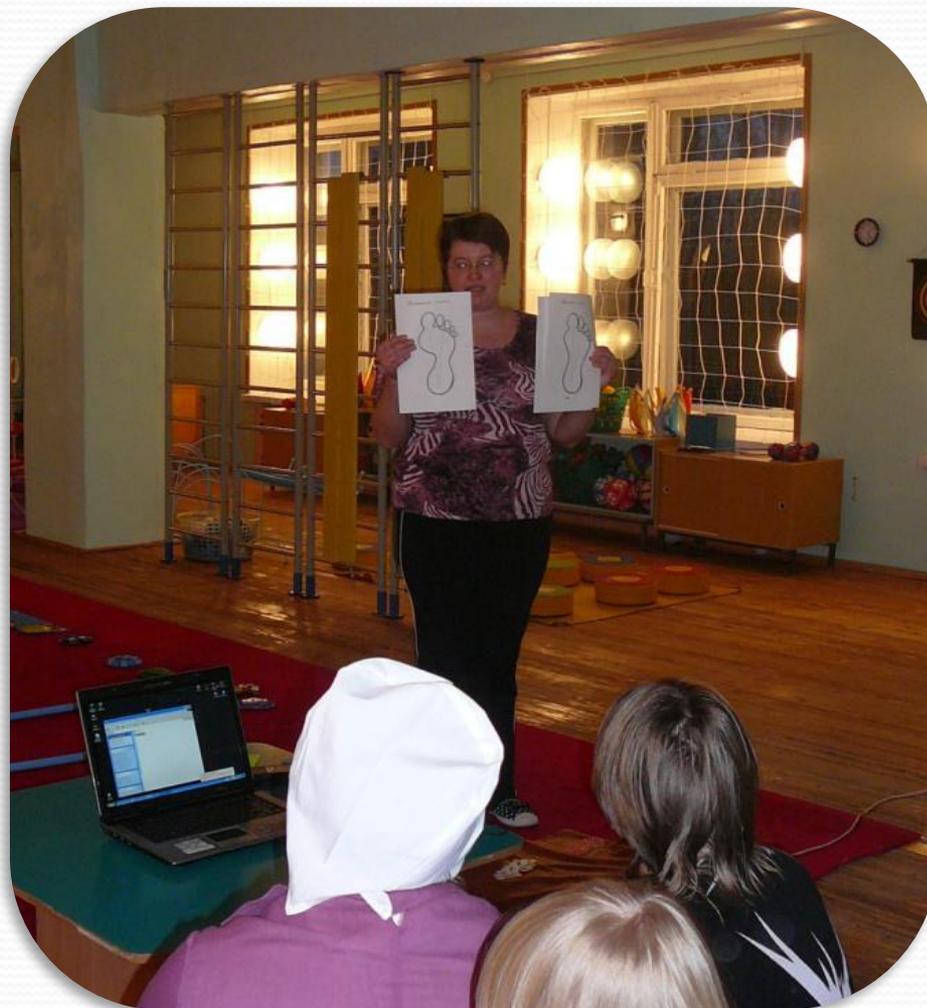


# Проект «Азбука здорового питания»





**Семинар-практикум  
« К здоровью без лекарств»,  
«Профилактика плоскостопия».**



# Мастер-класс «Использование нестандартного оборудования в физкультурно-оздоровительной работе»





# Родительские собрания



# Туристический поход





# Выставка газет

## Здоровым быть здорово!

### Правильное питание – прочный фундамент здоровья

Соблюдение правил здорового питания – залог долголетия. Правильное питание – это сбалансированное питание, которое обеспечивает организм всеми необходимыми веществами и энергией. Оно способствует укреплению иммунитета, профилактике заболеваний и поддержанию здоровья.

Важно помнить, что правильное питание – это не только то, что мы едим, но и то, как мы едим. Нужно есть регулярно, небольшими порциями, не переедать. Также важно пить достаточно воды.

Важно помнить, что правильное питание – это не только то, что мы едим, но и то, как мы едим. Нужно есть регулярно, небольшими порциями, не переедать. Также важно пить достаточно воды.

Важно помнить, что правильное питание – это не только то, что мы едим, но и то, как мы едим. Нужно есть регулярно, небольшими порциями, не переедать. Также важно пить достаточно воды.

Важно помнить, что правильное питание – это не только то, что мы едим, но и то, как мы едим. Нужно есть регулярно, небольшими порциями, не переедать. Также важно пить достаточно воды.



### Как сохранить психическое здоровье ребенка?

✓ Всегда находите время поговорить с ребенком. Интересуйтесь его проблемами, выслушайте и внимательно у него сложности, обсуждайте их, дайте советы.

✓ Не оказывайте давления на ребенка, проявите его право самостоятельно принимать решения, уважайте его право на собственное мнение.

✓ Научитесь относиться к ребенку как равноправному партнеру, который пока просто обладает меньшим жизненным опытом.

✓ Не упрекайте ребенка критикой, исключите из практики семейного воспитания оскорбительные поощрения. Не требуйте от ребенка невозможного в учебной, спортивной, трудовой деятельности с ребенком. Разделяйте успехи с ребенком даже маленькими успехами.

✓ Объясните, что взрослый подросток не может доказать в своих поступках в силу физиологических особенностей. Учите ребенка, слушайте добром.

✓ Не сравнивайте ребенка с другими, будьте успешными детьми сами не сравнивайте себя с другими.

✓ Сходите за ребенком своим общением с ребенком. Ходите с ребенком в гости, приглашайте ребенка.



## ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ НАШЕЙ СЕМЬИ



• Делать зарядку, заниматься спортом  
• Правильно питаться  
• Не надо стесняться, потому что мы все хотим быть здоровыми

На зарядку становись! Ежедневная зарядка – это залог здоровья и долголетия. Она укрепляет мышцы, улучшает кровообращение и повышает настроение. Занимаясь зарядкой, вы делаете свой организм сильнее и здоровее.



**Все эти формы работы помогают изменить ценностные приоритеты в семье в сторону здорового образа жизни, сделать родителей полноправными партнерами в образовательном процессе, тем самым повысить культуру здоровья взрослых и детей.**

**Спасибо за внимание!**

