

# Пропаганда ЗОЖ среди родителей



## 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.



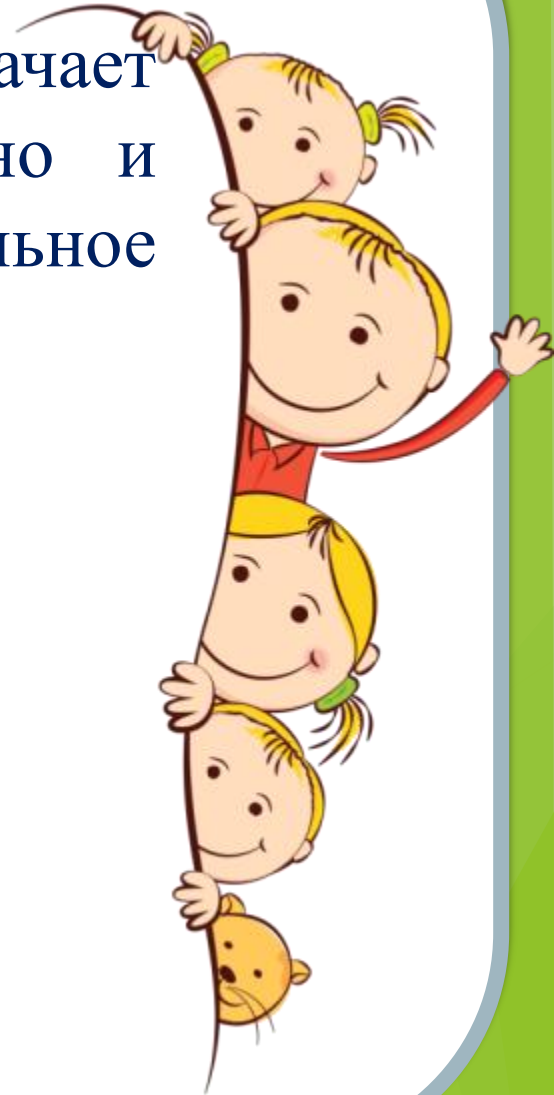
Быть здоровым - естественное стремление человека. Здоровье означает не просто отсутствие болезней, но и физическое, психическое и социальное благополучие.

## 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.



## **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.

## Рекомендации для родителей

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





**Спасибо  
за внимание!**