

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Малынская основная школа №36»

ДОКЛАД
«Формирование здорового образа жизни в семье».
(М/О)

Подготовил: учитель математики
Зверева Наталья Павловна

Малынь, 2017

*Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным,
сделайте его крепким и здоровым».*
Ж.Ж.Руссо

Актуальность

Среди значимых для человека ценностей одно из ведущих мест занимает здоровье. Особенно волнует проблема сохранения здоровья будущего поколения. Не последнюю роль здесь играет фактор семьи и фактор образовательного учреждения - на сколько они способны с самого раннего возраста создавать ребёнку общий положительный и устойчивый фон психического состояния, обеспечивать развитие деятельной и жизнерадостной личности. Как же нужно воспитывать ребенка, чтобы он понимал значимость здоровья и умел бережно к нему относиться? Эту задачу педагогам и родителям нужно начинать решать с самых ранних лет жизни ребенка, системно и сообща.

На фоне экологической и социальной напряженности в стране, на фоне небывалого роста болезней цивилизации, чтобы быть здоровым нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления. Этому искусству должно уделяться больше внимания в дошкольном и школьном возрасте, поскольку именно в этот период у ребенка закладываются основные навыки по формированию здоровья. Это самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением школьников методам совершенствования и сохранения здоровья могут и должны привести к положительным результатам.

Родители играют огромную роль в сохранении и укреплении здоровья детей. Несомненно, большинство родителей стараются привить ребенку элементарные навыки гигиенической культуры, следят за сохранением его физического здоровья. Однако для осуществления преемственности и формирования привычки к здоровому образу жизни у школьников необходима целенаправленная, систематическая совместная работа педагогов и родителей. Замечательно, когда родители являются союзниками и активными участниками здоровьесберегающего процесса и в школе и в своих семьях дома. Практика показывает, что одним из главных путей повышения взаимодействия школьного учебного заведения и семьи является использование нетрадиционных форм и средств работы с родителями по формированию здорового образа жизни школьников.

Проблема

Нехватка знаний, умений и навыков у родителей в проведении физкультурных мероприятий по оздоровлению детей, нежелание применять общую оздоровительную практику в домашней обстановке для профилактики и коррекции при физическом становлении ребенка.

Цель: Формирование у родителей устойчивой мотивации к сохранению и укреплению здоровья своих детей.

Задачи: Повысить уровень знаний родителей в области формирования, сохранения и укрепления здоровья детей, здорового образа жизни в семье посредством педагогического просвещения; формировать навыки сотрудничества детей и родителей; содействовать их эмоциональному сближению.

Методы: Консультация, анкетирование, тест для родителей, практикум для родителей, наглядность, беседа, мастер-класс.

Предполагаемые результаты: Приобщение родителей к активной работе по физическому воспитанию детей. Пополнение знаний об особенностях использования профилактических физических упражнений, подвижных и спортивных игр. Создание условий для развития двигательных навыков ребенка дома. Приобщение детей к здоровому образу жизни. Снижение уровня заболеваемости детей.

Основной целью работы с родителями я поставила просвещение в вопросе по воспитанию ЗОЖ у детей в семье, переориентировать родителей из сторонних наблюдателей в активных участников здоровьесотворчества. Младший школьник чрезвычайно подражателен и, если родители сами следят за своим здоровьем, за своей физической формой, то и ребёнок будет жить по тем правилам и законам, которые существуют в семье.

В своей работе с родителями я использую следующие формы и методы:

1.Родительские собрания, темы которых связаны с укреплением и сохранением здоровья у школьников.

В течение двух лет я провела собрания на следующие темы: «Твой режим дня», «Физкультура и спорт», «Закаливание», «Значение физических упражнений для здоровья человека» «Здоровый образ жизни», «Начинаем утреннюю зарядку», «Физкультура и спорт», «Закаливание организма», «Двигательный режим», «Влияние физических упражнений на осанку». «Двигательный режим летом, правила поведения на воде».

2.Наглядная пропаганда ЗОЖ.

В целях привлечения внимания родителей используются: буклеты; газеты, рисунки. (Они могут быть как групповые, и изданы творческой группой педагогов школы).

В системе желательно использовать педагогические задачи и задания для родителей, имеющих валеологическое содержание. Эти задачи могут быть логичными, главная цель которых заключается в стимулировании активности родителей, к самостоятельному приобретению педагогических валеологических знаний, умений, осмыслении важных положений педагогической валеологии, воспитание детей в семье. Логические задачи помогают анализировать, сопоставлять с практической деятельностью воспитания детей в семье и в школе, делать выводы, замечать перспективы и пути улучшения валеологического воспитания.

Практические задания помогают родителям формировать и развивать педагогические умения и навыки, применять их в конкретных ситуациях воспитания детей в семье. Это могут быть исследования конкретных условий воспитания детей, изучение причин недостатков в воспитании и разработка на этой основе меры по совершенствованию учебно-воспитательного процесса в семье и в школе.

Учебные задачи широко используются педагогами в системе родительского всеобщего обучения. Выполняя такие задачи, родители индивидуально или коллективно анализируют литературу по вопросам формирования здорового образа жизни детей, обсуждают педагогические ситуации, предлагают пути и способы улучшения валеологического воспитания детей.

3.Беседы и консультации по предупреждению заболеваний, по сохранению и укреплению эмоционального здоровья.

Современные родители, с одной стороны, довольно образованные люди, а с другой - они мало информированы по вопросам педагогики, психологии, физиологии и других областей знаний.

Психолого-педагогическую информацию родители могут получать из разнообразных источников: периодическая печать, теле - и радиопередачи, научно-популярная литература, сеть Интернет. Но все ли родители вашей группы пользуются такими возможностями? Более доступный способ - общение с вами, уважаемые педагоги. И именно от нас зависит, каким человеком станет сегодняшний ученик.

4. Анкетирование.

5. Дни открытых дверей.

6. Использование видеозаписи.

Имеется в виду распространение видеоматериалов педагогической копилки воспитателей среди родителей (занятия, режимные моменты, праздники). Учителя отдают видеоматериал и те в свободное и удобное для этого время в домашних условиях просматривают материал.

7. Привлечение родителей к участию в педсоветах и семинарах школы.

Родители имеют полное право участвовать в жизни школы, вносить свои предложения, планировать совместную работу.

Совместная деятельность педагог - родитель - ребёнок.

Совместная деятельность ребёнка и родителя на занятии;

Все эти формы и методы работы дают возможность осуществлять неформальные связи с родителями, служат средством обратной связи, дают объективную информацию о работе школы, интересах и потребностях семьи.

Большое значение в своей работе я отвожу мониторингу.

Проанализировав ответы родителей и учащихся на анкеты по сформированности гигиенических навыков и мотивации к ЗОЖ в начале и в конце учебного года, я пришла к выводу: результаты значительно изменились (показатели улучшились). Значительно возрос процент учащихся, соблюдающих правила гигиены и режимные моменты, положительный результат виден и в развитии мотивации ЗОЖ.

В своей работе я применяла различные методы для создания благоприятного психологического климата, применяла индивидуальные задания разных типов и уровней, индивидуальный темп работы для отдельных учащихся. У детей значительно снизились тревожность и психическое напряжение, что улучшало успеваемость и повышало сопротивляемость организма к воздействию внешних и внутренних негативных факторов, т.е. способствовало сохранению как психического, так и соматического здоровья учащихся. Проведение физкультминуток, динамических пауз, дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз, проветривание классной комнаты, соблюдение психологического климата на уроках и во внеурочное время с преобладанием положительных эмоций обеспечивает в работе с младшими школьниками профилактику утомления нервной системы, создают у детей жизнерадостное настроение и оптимальную работоспособность. Я учила детей самостоятельности и развивала их творческие способности при проведении физических упражнений и подвижных игр, что повышало интерес к двигательной активности, активизировало мыслительную и эмоциональную сферы. Это всё традиционные и повседневные режимные моменты учебного дня школьника. Важным аспектом также является формирование здоровьеснаправленного мышления не только у детей, но и их родителей. Только современный и грамотный комплексный подход поможет решить задачи формирования и укрепления здоровья школьников.

Таким образом, одним из ведущих направлений в работе по охране и укреплению здоровья учащихся должно быть гигиеническое воспитание и обучение, удовлетворяющее реальные потребности детей.

Использование в учебном процессе различных методов и приёмов, направленных на здоровьесбережение, позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть творческие способности, а учителю эффективно проводить профилактику асоциального поведения.

Если мы не научим детей ценить, беречь и укреплять своё здоровье, если личным примером будем демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущее поколения будут более здоровым и развитым не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

Анкета для родителей

«Здоровый человек»

Цель: изучить отношение родителей к здоровью и мотивации здорового образа жизни.

Как Вы понимаете выражение «здоровый человек»?

Быть здоровым – это хорошо или плохо? Почему?

А Вы заботитесь о своём здоровье и здоровье своего ребёнка? Как?

Какие советы Вы дадите другим родителям, чтобы ребёнок не заболел?

Кого в вашей семье можно назвать здоровым? Почему Вы так думаете?

Есть ли у Вас вредные привычки? Есть ли вредные привычки в семье? Знает ли об этом ваш ребёнок?

Какие полезные привычки есть у Вас?

Придерживаетесь ли Вы здорового рациона питания?

Считаете ли Вы свою семью здоровой и ведущей здоровый образ жизни?