



**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Дом учащейся молодежи «Икар»
городского округа Тольятти**

**Методические рекомендации
«Здоровая семья – здоровая нация!»**

**Климушкина Мария Сергеевна, педагог
дополнительного образования**

*«Детям совершенно так же, как и
взрослым, хочется быть
здоровыми и сильными, только
дети не знают, что для этого надо
делать. Объясни им, и они будут
беречься»*

Януш Корчак

Национальная проблема

75%



заболеваний взрослых закладывается в детстве

10%



детей приходят в школу здоровыми

85%



отстают не из-за лени, а вследствие плохого самочувствия

Здоровье -

это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.

Всемирная организация здравоохранения



1. Здоровьесберегающие технологии

- Образовательный процесс с учетом соблюдения санитарных норм
- Режим двигательной активности
- Диспансеризация
- Рациональное питание
- Контроль за психическим состоянием



а/ досуг детей совместно с родителями
б/ классные часы с педагогом

- рассказы о здоровом образе жизни, учат стихи, поют песни
- подвижные игры, эстафеты, знакомят с нетрадиционной гимнастикой
- постановка сценок, арт-терапия, изготовление поделок



На уровне государства:

- **Разработка системы физкультурно-оздоровительной деятельности на базе образовательных учреждений при активном участии родителей;**
- **Формирование системы межсадовых, внутришкольных, региональных массовых спортивных мероприятий для детей как совместно с родителями, так и при их поддержке;**
- **Создание и внедрение сети физкультурно-спортивных клубов по месту жительства и семейный отдых.**

На уровне семьи:

- **Утренняя зарядка, например, с элементами танцев.**
- **Веселые старты – спортивные игры.**
- **Сделать сенсорный коврик.**
- **Заниматься с элементарным тренажёром для глаз.**
- **Беседовать о силе целебных трав, а также сходить в фитобар.**
- **Полезно для здоровья всей семьи пить кислородные коктейли.**
- **Сходить всей семьёй в тренажерный зал, в бассейн.**
- **Посетить сенсорные комнаты, где работают психологи.**
- **Применение цветотерапии – это могут быть цветочные ванны, цветочные комнаты, цветочные игры.**
- **Смехотерапия.**

2. Рекомендации по здоровьесбережению семьи

1. Систематически рассказывать, что делать, чтобы не болеть, быть личным примером.
2. Научить детей личной гигиене, чистоте одежды
3. Приучите делать по утрам зарядку
4. Помогите чередовать труд и отдых



Рекомендации по здоровьесбережению семьи

5. Научитесь дыхательной гимнастике

6. Важно питание, особенно сбалансированное и по режиму.

7. Делайте влажную уборку и проветривание

8. Следите за тем, какие фильмы смотрят дети, чтобы предупредить негативные последствия в плане психического здоровья.



Методы здоровьесбережения для разных возрастных категорий

Технологии здоровьесбережения	Родители	Дети младшего возраста	Дети подросткового возраста
зарядка	Лёгкая физкультуразминка Можно использовать элементы танцев	Лёгкая физкультуразминка	Лёгкая физкультуразминка
гигиена	Умывание с очищающими средствами для лица, контрастный душ	Умывание, можно теплый душ	Умывание с очищающими средствами для лица, теплый душ
питание	Сбалансированная пища – жиры, белки, углеводы	Малышам обязательно включают в рацион каши и масло	Детям, учащимся в школе обязательно включаем в рацион мясо или курицу (каши быстро усвоятся и ребёнок на уроках будет голодным)

Методы здоровьесбережения для разных возрастных категорий

Технологии здоровьесбережения	Родители	Дети младшего возраста	Дети подросткового возраста
прогулка	Дышим воздухом, пока идём на работу	Используют игровые действия на прогулке	Прогулка по дороге в школу
дневной сон	Взрослым дневной сон необязателен	Детям до 7 лет сон желателен, часы регулируются в зависимости от возраста	Школьникам дневной сон необязателен, но допустим, ложится спать не позднее 15.00.
еда в 16.00	Желателен чай с чем-то сладким (в это время активизируется выработка ферментом поджелудочной железы, а потому можно подпитать организм сладким)	Обычно предлагают творожок со сладкой фруктовой пюре	Можно перекусить, как продуктом для детей маленьких, так и как для взрослых.

Методы здоровьесбережения для разных возрастных категорий

Технологии здоровьесбережения	Родители	Дети младшего возраста	Дети подросткового возраста
собственные дела	Родители могут отдыхать, либо заниматься домашними делами. Также обучение детей, тем же, например, основам безопасности.	Игры	Уроки
ужин	Должен быть лёгким	Должен быть лёгким	Должен быть лёгким
гигиена	Умывание с очищающими средствами для лица, тёплый душ	Купание в тёплой ванной, либо в тёплом душе	Умывание с очищающими средствами для лица, тёплый душ
сон	Не позднее 23.00	21.00-22.00	22.00

Итоги анкетирования 30-ти семей обучающихся студии «Вселенная красоты» показали, что:

50% семей ведут полностью здоровый образ жизни и активно занимаются с детьми развивающими и обучающими программами,

40% придерживаются основ здорового образа жизни,

10% не придерживаются режима дня и правильного питания.

Формирование здоровой семьи обеспечивается при помощи комплексного взаимодействия педагогов, родителей, самих детей.

у каждого человека должна сформироваться осознанная потребность в здоровой семье

Благодарю за внимание!