

Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Лицей № 26»

СОГЛАСОВАНО:

Зам.директора

по УВР

Кабахидзе И.М.

---

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОУ

«Лицей № 26»

Устинова Л.Н.

---

### **Самостоятельная работа**

**«Методика и формы работы учителя с семьями учащихся по воспитанию  
здорового образа жизни»**

Педагог дополнительного образования Кондратьева С.М.

Подольск, 2012

«Здоровье – это состояние полного физического, психологического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов».

Культуру отношения к своему здоровью ребенок формирует в семье. От того, является ли это отношение ценностным, прививаются ли в семье навыки его сохранения и укрепления, многое зависит в перспективе жизни ребенка.

Здоровье подрастающего поколения – это проблема как социальная, так и нравственная. Ребенок должен уметь быть не только здоровым, но и воспитывать в будущем здоровых детей.

Приобщение школьников к проблеме сохранения своего здоровья – это, прежде всего, процесс его социализации, воспитания.

Академик Н.А. Агоджян и его ученики сформулировали так называемый кодекс здоровья. Главные его положения должны найти место в семье и быть поняты ребенком. Каковы же положения этого кодекса?

1. Рациональное питание.
2. Двигательная активность.
3. Личная гигиена.
4. Закаливание.

Рациональное питание

Признаком здоровья является, в частности, хороший аппетит. В рационе не должно быть много соли, сахара и животных жиров. Правильно питаться – это меню богатое овощами, фруктами, съедобными травами. После семи часов вечера лучше ничего не есть, чтобы к моменту сна желудочное пищеварение успело закончиться.

### Двигательная активность

Давайте обязательно себе и детям физическую нагрузку. Движение должно занимать не менее двух часов в день. Так как при физической активности усиливается кровоотток, открываются сосуды разных органов и систем. Не зря утверждал французский врач Армон Труссо, что движение может по своему действию заменить любое лекарство, но все лечебные средства не смогут заменить движение.

### Закаливание

Лучший способ закалки – обливание холодной водой. Желательно это делать на свежем воздухе, стоя босыми ногами на земле. Кратковременное воздействие холодной воды относится к умеренным стрессам, которые необходимы организму для стимуляции защитных механизмов. Любое стрессовое воздействие – толчок к усилению процессов восстановления.

### Личная гигиена

Необходимо следить за весом. Это надо делать, начиная с детства, для того чтобы не развило в дальнейшем ожирение.

Также человеку необходим сон. Спать дети должны не менее 7-8 часов в сутки.

Итак, основой сохранения здоровья является благоприятный психологический климат семьи и создается он часто в совместном время проведении. Какие же формы совместного отдыха детей и родителей можно выделить?

Это:

- совместная интеллектуальная деятельность;
- совместная творческая деятельность;
- совместная трудовая деятельность;
- совместная спортивная деятельность;
- совместные подвижные игры.

### **Формы и методы работы педагога с родителями**

- Повышение психолого-педагогических знаний
- Лекции, семинары, практикумы, конференции.
- Открытые уроки и классные мероприятия
- Индивидуальные тематические консультации

Вовлечение родителей в учебно-воспитательный процесс

- Родительские собрания.
- Помощь в укреплении материально- технической базы.
- Совместные творческие дела, организация кружков, секций, клубов родителями.

- Индивидуальное шефство над неблагополучными семьями, трудными подростками.

#### Участие родителей и общественности в управлении школой

- Классные родительские комитеты.
- Совет школы. Комитет общественного контроля.
- Совет содействия семье и школе.