

КОНСУЛЬТАЦИЯ: «ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КЛИМАТ В СЕМЬЕ»



Подготовила:
Масленникова Мария Александровна

Здоровьесберегающая система – это комплекс составляющих «образование – культура – здоровье», а ее стратегическая цель – это формирование культуры здоровья.

.

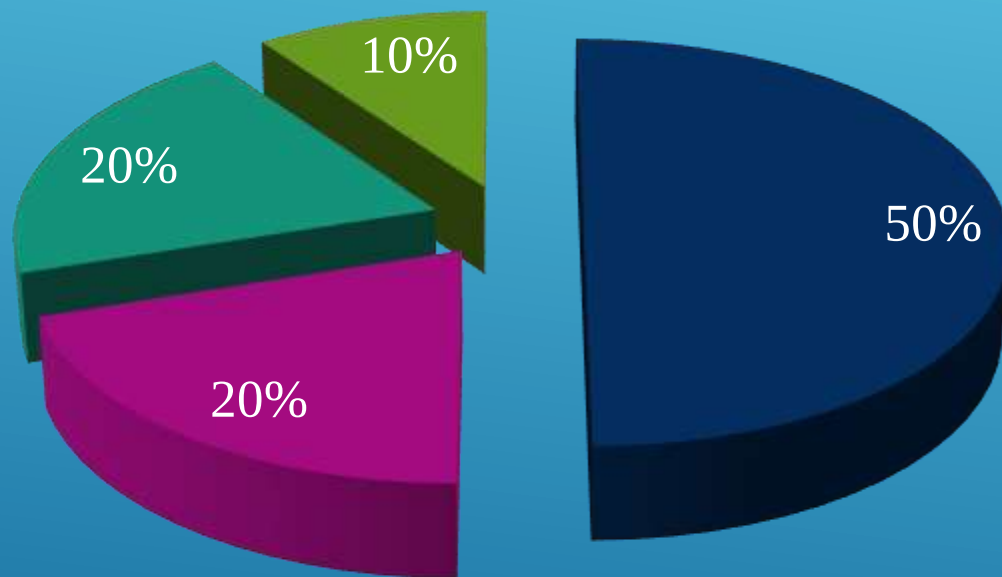
Факторы здорового образа жизни семьи

- Доброжелательные отношения между родителями, братьями, сестрами, бабушками и дедушками.
- Полезное питание. Здоровая пища должна быть вкусной.
- Положительные эмоции. Совместно проводимые экскурсии, праздники способствуют дружеским отношениям взрослых и детей.
- Совместная трудовая деятельность способна сблизить даже незнакомых людей, не то, что членов одной семьи.
- Воспитание личным поведением, исключая вредные привычки (алкоголь и курение и т. д.).



ФАКТОРЫ, ОКАЗЫВАЮЩИЕ НАИБОЛЬШЕЕ ВЛИЯНИЕ НА ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА:

- ОБЩЕГИГИЕНИЧЕСКИЕ;
 - ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ;
 - КУЛЬТУРНО – ПРОСВЕТИТЕЛЬСКИЕ;
 - ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ;
 - ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ.
- 



- Здоровый образ жизни
- Экология
- Наследственность
- Медицина

1. Начинаем с себя, взрослых - самосовершенствуемся.
 2. Организация здоровьесберегающего пространства вокруг семьи.
 3. Компонент самостоятельности (уровень умения самостоятельно заботиться о своем здоровье).
- 
- Several thin, parallel white lines of varying lengths and angles are positioned in the bottom right corner of the slide, creating a modern, abstract graphic element.

ЗДОРОВЬЕ - ЭТО СОСТОЯНИЕ ПОЛНОГО ПСИХИЧЕСКОГО,
ФИЗИЧЕСКОГО И СОЦИАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ (из определения)

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ -
ЭТО НАУКА О ТОМ, КАК ЖИТЬ СЕГОДНЯ, ЧТОБЫ
ИМЕТЬ ШАНСЫ УВИДЕТЬ ЗАВТРА

- ✓ ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ
- ✓ ДОСТАТОЧНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ЗАКАЛИВАНИЕ



- ✓ ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК (АЛКОГОЛЯ, КУРЕНИЯ, НАРКОТИКОВ)



СЕКСУАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ

- ✓ ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА



- ✓ БЛАГОПРИЯТНЫЕ ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ
- ✓ СВОЕВРЕМЕННОЕ ОБРАЩЕНИЕ К ВРАЧУ



- ✓ УМЕНИЕ БЫТЬ РОВНЫМ И СПОКОЙНЫМ
- ✓ ВЗАИМОПОНИМАНИЕ В СЕМЬЕ



- ✓ БЕЗОПАСНЫЕ УСЛОВИЯ РАБОТЫ И УЧЕБЫ
- ✓ ПОЛНОЦЕННЫЙ ОТДЫХ

«Молодёжь
XXI века -
поколение
ЗОЖ»

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ НА УЛИЦЕ В ЗИМНИЙ ПЕРИОД



на лыжах



с горки



Игры в снежки



на коньках

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ НА УЛИЦЕ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД



на самокатах



на велосипедах



на спортивных площадках



волейбол



баскетбол



футбол

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ В СПОРТИВНЫХ ЗАЛАХ



ПОСЕЩЕНИЕ
ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА



ПОСЕЩЕНИЕ БАССЕЙНА

СОТРУДНИЧЕСТВО С ДОУ



«Лыжня России»



«День отца»



«День защитника Отечества»



«Папа, мама, я - спортивная семья»



Сдача нормативов ГТО(родители)

Домашний стадион, спортивное оборудование



Дополнительным компонентом предметно - развивающей среды, обеспечивающей физическое воспитание детей дома, являются физкультурно - оздоровительные комплексы «Домашний стадион», спортивное оборудование: мячи, скакалки, обручи, дартс, бадминтон и т. д.

По пути в лес

«Волшебные шаги»

Определите ориентир, предложите ребенку угадать, сколько шагов, например, до дерева. Если ребенок угадал, он выбирает следующий ориентир, теперь вы угадываете, сколько шагов до ориентира.

«Шире — выше»

Предложите ребенку с расстояния 4-5 м. определить какое из двух деревьев стоящих рядом шире. Подойдите к ним и измерьте ширину ствола веревочкой или прикладыванием выбранной мерки, порадитесь, если ребенок отгадал.

Так же можно сравнить, например высоту пеньков.

«Допрыгну — не допрыгну»

Вам встречаются развесистые деревья, подберите выступающую ветку, предложите определить, сможет ребенок, подпрыгнув, достать до ветки.

Располагаясь на пикнике

«Обжора»

Определив стоянку для пикника, оборудуйте место, куда будите выбрасывать мусор. Пристройте большой пакет так, чтобы он был полностью раскрыт «рот обжоры», отделите чертой или палочкой «безопасное расстояние», на которое можно подходить обжоре, теперь все отходы можно бросать в пакет с определенного расстояния. И глазомер разовьете и мусор соберете.

«Помидоры — огурцы»

Раскладывая припасы на стол предложите ребенку на глаз определить, каких овощей больше, а затем сосчитать, в награду за правильный ответ можно предложить ребенку съесть помидор или огурец, в том случае, если ребенок ошибся, предложить найти способ, чтобы ответ был правильным.

Для игры можно использовать другие продукты.

Поели, попили, можно и поиграть

«Стаканчики»

Выберите пенек, постройте на нем пирамиду из пластиковых стаканчиков, если выдался жаркий денек, предложите ребенку сбить стаканчики струей из брызгалки, ну, а при умеренном тепле, сбивайте их палочкой или камешками. Устройте соревнование или предложите ребенку определить, с какого расстояния ему удастся сбить стаканчики.

«Добыча»

Предложите ребенку добыть себе сок или воду в бутылочке, всё что находится в закрытом контейнере. Изготовьте аркан (веревочка с петлей на конце), все, что удастся достать, будет добычей ребёнка.

Исследование окрестностей и игры на развитие координации

«Удержись на бревне»

Нередко, в природном окружении есть поваленные деревья. Предложите ребенку пройти по бревну, развернуться и пройти назад, удерживая равновесие. Еще интереснее, если бревно лежит в наклон, дойти до верха и спуститься вниз. Понадобится страховка взрослого.

«Паутина»

Между деревьями в горизонтальной плоскости на высоте 15-20 см. натяните веревки (предлагалось их взять с собой). Задание будет такое: пройти сквозь паутину не задев ее.

«Веревочка»

Двое держат веревочку, один подлезает под нее, с каждым разом веревочку опускают ниже. Играть интересно, если участвует несколько игроков одного возраста.

Следовательно, можно утверждать: чем больше у ребенка возможности двигаться соответственно возрасту и природе, тем активнее он развивает мыслительные процессы (сравнение, противопоставление, конкретизацию и обобщение), механизмы воображения, творческие способности, речь.

Исследованиями ученых доказано, что целенаправленные эмоциональные физические нагрузки, оказывая особое стимулирующее воздействие на организм, могут обеспечить восстановление ранее утраченного здоровья.



Семья Андреевых



Участие в спартакиаде «Папа, мама, я - спортивная семья»







Игра «Пчёллы»



Игра «Пирамидка»

PressFoto

ЗДОРОВЬЕ - ЭТО СОСТОЯНИЕ ПОЛНОГО ПСИХИЧЕСКОГО,
ФИЗИЧЕСКОГО И СОЦИАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ (из определения)

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ -
ЭТО НАУКА О ТОМ, КАК ЖИТЬ СЕГОДНЯ, ЧТОБЫ
ИМЕТЬ ШАНСЫ УВИДЕТЬ ЗАВТРА

- ✓ ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ
- ✓ ДОСТАТОЧНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ЗАКАЛИВАНИЕ

- ✓ БЕЗОПАСНЫЕ УСЛОВИЯ РАБОТЫ И УЧЕБЫ
- ✓ ПОЛНОЦЕННЫЙ ОТДЫХ

- ✓ УМЕНИЕ БЫТЬ РОВНЫМ И СПОКОЙНЫМ
- ✓ ВЗАИМОПОНИМАНИЕ В СЕМЬЕ

- ✓ ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК (АЛКОГОЛЯ, КУРЕНИЯ, НАРКОТИКОВ)

- СЕКСУАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ
- ✓ ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

- ✓ БЛАГОПРИЯТНЫЕ ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ
- ✓ СВОЕВРЕМЕННОЕ ОБРАЩЕНИЕ К ВРАЧУ



КОНСУЛЬТАЦИЯ: «ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КЛИМАТ В СЕМЬЕ»



Подготовила:
Масленникова Мария Александровна