

ФОРУМ «ЗДОРОВЫЕ ГОРОДА ДЛЯ ЗДОРОВЫХ
ПОКОЛЕНИЙ»
СИМПОЗИУМ «ВОСПИТАНИЕ СЕМЕЙНЫХ ЦЕННОСТЕЙ
И ОХРАНА РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ»
КЛУБ «ЗДОРОВЕЙКА».
ЗДОРОВЫЙ НАСТАВНИК-ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК»

ДИРЕКТОР МБУ ДО ЦТЮ «ПОЛЕТ»,
ПЕДАГОГ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ВЫСШЕЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ КАТЕГОРИИ
БАСМАНОВА ЭЛЬВИРА КАУСЯРОВНА

Часть I

Здоровая семья-здоровые дети!

Семья-основа формирования образа жизни и здоровья ребенка.

Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его вести будет некуда.

Ребенок учится тому, что видит у себя в дому, а родители пример ему.

Положительный пример родителей влияет на формирование у детей стремление заниматься спортом, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих, придерживаться установленных норм и правил поведения в обществе.





Часть II

Клуб «Здоровейка» Здоровый наставник-здоровый ребенок.

Проблема: родители с детьми, молодые родители или будущие родители уделяют много времени:

- работе, карьере,
- домашним хлопотам,
- имиджу,
- финансам, становлению бизнеса,
- стартовому капиталу,
- вечеринкам, банкетам, премьерам, презентациям

Мало кто от этого становится счастливее. Здоровье и силы на нуле. О правильном питании можно забыть. Зачать ребенка из-за лишнего веса, гормонального сбоя, больших планов проблема.

Решение проблемы:

1. Стараться найти клубное формирование по интересам, где можно было бы эмоционально, психологически разгрузиться.
2. Найти «товарищей по несчастью» (близкие, друзья, коллеги).
Вместе легче совершать подвиги.
3. Необходимо срочно наладить режим дня, сна, питания, питьевой режим

Клуб «Здоровейка»

Идея-год педагога и наставника

Здоровый наставник-здоровый ребенок!

Здоровый родитель-здоровый ребенок!

Здоровый родитель-рождение ребенка!





Цель: посредством клубных занятий объединить и приобщить к сотрудничеству по сохранению здоровья родителей.

Задачи: осознать участникам необходимость заботиться о здоровье, необходимость физической активности, пропаганда ЗОЖ, разгрузиться психологически, полюбить себя!

Что такое здоровье?

Что такое здоровый образ жизни?

Что понимаем под физической активностью?



Позвольте себе стать на 45 минут счастливее!

Что же входит в занятие?

10 минут-разговор о правильном питании

секреты для репродуктивного здоровья

10-15 мин – гимнастики (суставная,)

10-15 мин-дыхательные практики, медитации, увлечения, спа-процедуры (свои масла,скрабы, крема, рецепты)

15 минут –танцевальный движ в стиле «латина» и арабского танца



- Пробудите себя!
- Остановите поток негативных мыслей!
- Раскройте свои таланты!
- Обретите внутри себя гармонию!
- Станьте счастливыми независимо от ситуации, места и времени!
- Научитесь жить, мечтать, влюбляться!
- Радуйтесь своему телу!

И ваш муж или жена станет счастливым через Вас! Дети почувствуют любовь и тепло семейного гнёздышка.

А добрый аист посетит Ваш дом и наполнит его детским смехом.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

