

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы»

**Родительский час «Родительский компас»
на тему: «Здоровый образ жизни»**



Составитель: педагог-организатор
подросткового клуба «Импульс»
Хорев Виталий Александрович

Тамбов 2020

Цель: сформировать правильное представление о здоровом образе жизни в рамках семейного воспитания.

Задачи:

- Развивать знания о здоровье и здоровом образе жизни;
- Воспитывать активную жизненную позицию и ответственное отношение к своему здоровью.

Аудитория: Родители, бабушки и дедушки воспитанников.

Здравствуйте, уважаемые родители. Я, Хорев Виталий Александрович, педагог-организатор подросткового клуба «Импульс», очень рад снова встретиться с вами, но в этот раз в ином формате, а именно - онлайн. Хотелось бы рассказать вам о Центре внешкольной работы (ЦВР) и подростковом клубе "Импульс".

Центр внешкольной работы - это учреждение дополнительного образования, которое существует с 1996 года, находится по адресу: город Тамбов, улица Пензенская 62. За свою долгую историю "Центр внешкольной работы" получил много положительных отзывов, что, несомненно, является хорошим показателем. Основное направление работы ЦВР - организация развивающего досуга и дополнительного образования детей и подростков, взаимодействие с их родителями.

В состав ЦВР входят 22 подростковых клуба по месту жительства. Наш подростковый клуб "Импульс" располагается по адресу: улица 8-ое Марта дом 31/21.

В тандеме со мной в подростковом клубе "Импульс" работают педагоги дополнительного образования: Лукьянов Сергей Александрович (шахматы) и Васильева Наталия Владимировна (декоративно-прикладное творчество). В клубе ребята могут поиграть в настольный теннис и различные интеллектуальные игры, научиться первым азам игры на гитаре, поучаствовать в подготовке и проведении мероприятий, конкурсов, акций и, конечно, пообщаться и найти новых друзей.

В связи с переходом на дистанционную работу, весной 2020 года была создана группа #домаинтреснотмб в социальной сети «ВКонтакте», где проходят различные интересные и увлекательные конкурсы, арт-флешмобы, мастер-классы и многое другое. Здесь организовано виртуальное общение для ребят всех подростковых клубов, и вы, уважаемые родители, вместе со своими детьми тоже можете поучаствовать в работе сообщества, принять участие не только в творческих, но и спортивных конкурсах.

Тема сегодняшнего родительского часа будет посвящена «Здоровому образу жизни». В Центре внешкольной работы множество проектов, направленных на укрепление здоровья. Один из таких проектов - «Вы движение». Все мы знаем, что здоровый образ жизни подразумевает, наряду с правильным питанием, организацию физической нагрузки. Давайте более подробно поговорим о сохранении и укреплении здоровья.

Здоровый образ жизни. Важные и нужные советы

В жизни любого человека здоровье – это важный пункт. Необходимо следить за правильным питанием, распорядком дня, заниматься спортом, быть активным. Прививайте ребёнку любовь к спорту, правильному образу жизни с раннего детства. И вот несколько, простых правил, которые вам в этом помогут:

- 1. Помни: здоровье - это все, но все без здоровья - ничто!*
- 2. За здоровьем нужно следить и его укреплять.*
- 3. Здоровье – это физическая и гигиеническая культура нашего тела.*
- 4. Здоровье – это душевная культура человека: доброта, надежда, вера и любовь к тем, кто тебя окружает.*
- 5. Здоровье - это любовь и правильное отношение к природе.*
- 6. Здоровье – это образ твоей жизни. Источник здоровья и источник всех бедствий зависят от тебя и твоего образа жизни.*
- 7. Хочешь быть здоровым – люби физкультуру, дыши чистым воздухом и питайся здоровой пищей.*

8. *Быть здоровым – это здорово. Чаще и больше гуляй, соблюдай режим сна.*

9. *Семья - наша опора и наше счастье: делай в семье так, чтобы каждый член семьи чувствовал свою нужность.*



10. *Здоровье – наше богатство. Его можно увеличить, его можно и потерять. Хочешь быть здоровым – будь им!*

Данный, набор правил поможет вам и вашим детям. Но не стоит забывать о том, что семья в жизни и развитии ребёнка является определяющим фактором, поэтому важно, чтобы родители поддерживали семейный активный отдых: совместное катание на лыжах, игры на свежем воздухе, закаливание, гимнастика, - все это поможет не только укрепить здоровье, но и внутрисемейные связи. Важно заниматься физкультурой каждый день (утренняя гимнастика, разминка, пробежка), а не от случая к случаю, тогда формируется привычка к здоровому образу жизни.

Поговорим, более подробно о правильном подходе к закаливанию ваших детей. Лучше меня об этом расскажет, конечно же человек с профессиональным медицинским образованием. Благодаря сети интернет мы можем его увидеть и услышать. Это популярный телеведущий доктор Комаровский Евгений Олегович. Ссылка дана ниже.

<https://www.youtube.com/watch?v=b3iips3YGJQ>

После просмотра видеоролика, давайте еще раз вспомним правила закаливания.

Советы и рекомендации по закаливанию ребенка

1. *Чем раньше вы начнете процедуры закаливания, тем будет лучше для ребёнка – возраст значения не имеет значения.*

2. *Все процедуры нужно проводить систематически.*

3. *Длительность процедур увеличивайте постепенно, в противном случае закаливание может обернуться тем, что ваш ребёнок простудится и заболевает.*

4. *Отличное настроение имеет значение! Поверьте, обливания окажутся гораздо эффективнее, если будут приносить радость и вызывать положительные эмоции.*

5. *Будьте примером для подражания.*

6. *Повысьте эффективность водных процедур за счет чередования их с физкультурой или гимнастикой.*

7. *Начинайте закаливание своего ребенка, если вы уверены, что он полностью здоров.*

8. *Не допускайте переохлаждения ребёнка.*

9. *Следите, чтобы ваш ребенок не перегрелся.*

10. *Руки и ноги ребёнка перед началом процедур должны быть теплыми.*

Придерживаясь довольно простых советов по закаливанию ребенка в домашних условиях, вы сможете не только улучшить состояние его здоровья – не допуская частых простуд и хронических заболеваний, но и уберечь от плохого настроения. Вам осталось выбрать подходящий именно для вас способ закаливания и можно смело начинать. Это могут быть: обтирания, солнечные ванны, обливания холодной водой. Если вы сами не можете сделать выбор, то посоветуйтесь с педиатром, и вам непременно помогут.

Помните, вы, родители, являетесь ярким примером для детей, поэтому будьте позитивными, стремитесь быть лучше, занимайтесь физкультурой, закаливайте свой организм и укрепляйте здоровье своих детей.

Подводя итог, хотелось бы сказать, что здоровый образ жизни – это правильный и осознанный выбор, который нужно помочь сделать вашим детям, показывая личный пример через участие в спортивных играх, занятиях физкультурой и организацию правильного питания. Об этом

должны позаботиться родители, чтобы в будущем ребенок вырос здоровым и сильным.

Гиппократ говорил о здоровом образе жизни следующее: ***« Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь».***

Родителям нельзя забывать о том, что физкультура и соблюдение режима питания – основы здорового образа жизни. К этому необходимо стремиться.

Уважаемые родители, результатом нашей с вами совместной деятельности являются достижения ваших детей - моих воспитанников. Это победы в различных творческих конкурсах и спортивных состязаниях. Я и в дальнейшем надеюсь на вашу помощь и поддержку, на развитие доброжелательных взаимоотношений в подростковом клубе «Импульс».

Спасибо за внимание! До новых встреч!