

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Большееланская средняя общеобразовательная школа

ПРОГРАММА

РОДИТЕЛЬСКОГО ПРОСВЕЩЕНИЯ
ПО ФОРМИРОВАНИЮ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ
И БЕЗОПАСНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

2023 г.

Пояснительная записка

1. Общие положения.

Укрепление здоровья – это дело государственной важности. В соответствии с Законом РФ «Об образовании» здоровье школьников отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования. Большую часть своего времени дети проводят в школе. Образовательное учреждение несет ответственность за сохранение здоровья и жизни обучающегося наравне с их родителями. Родительские всеобучи, направленные на формирование культуры безопасного поведения и здорового образа жизни, занимают достойное место в системе образования. Далеко не все проблемы современной семьи решаются благодаря государству. Общество влияет на взрослых, на детей, но основа воспитания ребенка закладывается его родителями. И только от них зависит – будут ли дети здоровыми или нет.

1.1. Актуальность Программы.

Как показывает практика, поколение нынешних родителей ощущает значительную нехватку знаний и компетенций в воспитании детей. Вот почему образовательная организация должна выступать в роли связующей нити между сообществом и семьей. В наших интересах сформировать положительное отношение родителей к здоровью, потому что с каждым годом в образовательные учреждения приходят все больше детей с отклонением, как в физическом, так и в психологическом развитии. Только здоровый ребенок способен в полной мере овладеть всеми учебными навыками и жить счастливой полной жизнью.

2. Целью настоящей программы является формирование и развитие у родителей установок активного, здорового и безопасного образа жизни, понимание личной и общественной значимости приоритета здоровья в системе социальных и духовных ценностей российского общества.

Для достижения указанной цели должны быть решены следующие **задачи**:

- 1) формирование у родителей здоровьепологающего мышления на основе знаний о человеческом организме, о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- 2) формирование представления об основных компонентах экологической культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни;
- 3) воспитание ценностного отношения к своему здоровью и к здоровью своих детей путем соблюдения гигиенических, профилактических и эпидемиологических правил поведения;
- 4) формирование способности делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;

3. Реализация программы по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни.

Срок реализации программы: 2023-2025 гг.

Этапы реализации программы:

- 1 этап – подготовительный. Сбор информации;
- 2 этап – практический;
- 3 этап – рефлексия;

В реализации программы принимают участие:

- дети;
- воспитатели, узкие специалисты;
- родители;
- медицинский работники;
- социум.

Основные направления деятельности и предполагаемые формы работы

1. Информационная работа:
 - оформить уголок для родителей «Тропинки здоровья»;
 - цифровая информация по здоровьесбережению;
2. Пропаганда здорового образа жизни:
 - тематические встречи, творческие конкурсы, акции;
 - организация работы по профилактике токсикомании, наркомании, курения, алкоголизма;
 - знакомство родителей с приемами оказания первой медицинской помощи.
3. Соревнования и спортивные праздники.
4. Привлечение общественности (медицинских организаций, спортивно-досуговых организаций) к проблемам формирования и ведения здорового образа жизни.

Тематика родительского лектория по сохранению здоровья детей

- Наше здоровье. Как его сохранить;
- Адаптационный период в детском саду. Как снизить риски;
- Психологические и возрастные особенности развития детей раннего и дошкольного возраста;
- Влияние искусства на здоровье детей;
- Вредные привычки. Что это?
- Психологическая подготовка детей и родителей к поступлению в 1 класс.
- Роль семьи в воспитании здорового поколения

4. Ожидаемые результаты

- Снижение уровня заболеваемости детей;
- Повышение уровня компетентности в области законодательства регулирующего здоровьесбережение на государственном уровне;
- Получение родителями базовых знаний о здоровом образе жизни;
- Повышение интереса к теме здоровьесбережения

**Анкета для родителей
«Здоровый образ жизни в моей семье»**

1. Читаете ли Вы литературу о здоровом образе жизни? (Да, нет, иногда)
 2. Используете ли полученные знания в воспитании Вашего ребенка?(Да, нет, иногда)
 3. Можно ли назвать образ жизни в вашей семье здоровым?(Да, нет, иногда)
 4. Делаете ли Вы утреннюю гимнастику?(Да, нет, иногда)
 5. Есть ли у Вас или у других членов семьи вредные привычки? Обозначьте их.(Да, нет)
 6. Как Вы организуете питание в Вашей семье? (полноценное, питание, предпочтение отдаете каким-то одним видам продуктов, питаетесь регулярно, нерегулярно)
 7. Вы проветриваете комнату? (Да, нет, иногда)
 8. Что Вы считаете здоровым образом жизни?(Дайте своё определение)
 9. Воздействуете ли Вы на своих детей с целью формирования у них привычки к здоровому образу жизни? (Да, нет, иногда)
 10. Занимаетесь ли Вы закаливанием своих детей? (Да, нет)
 11. Часто ли Вы смотрите спортивные передачи вместе со своими детьми? (да, нет, иногда)
 12. Занимаетесь ли Вы физической культурой и играми вместе со своими детьми?(Да, нет, иногда)
 13. Вы любите проводить время на свежем воздухе?
 14. Как часто Вы и члены Вашей семьи проводят в сети Интернет
 15. Каким видом спорта занимаются члены вашей семьи
 16. Соблюдают ли члены Вашей семьи режим дня?
 17. Какой спортивный инвентарь есть в семье? (Перечислите)
 18. Часто ли болеют члены Вашей семьи?(Да, нет, затрудняюсь ответить)
 19. Каковы причины болезни Вашего ребенка?(недостаточное физическое воспитание в семье, наследственность, предрасположенность)
 20. Считаете ли Вы, что Ваша семья ведёт здоровый образ жизни? (да, нет - обоснуйте)
- Дата..... Спасибо!

Оценка здоровья, тест

Задание: оцените свое самочувствие, работоспособность и настроение по пятибалльной шкале на данный момент времени. Рассчитайте среднюю оценку.

1. Мое самочувствие (физическое здоровье) –
2. Мое настроение (духовное здоровье) –
3. Моя работоспособность (социальное здоровье) –

Если за последний год, вы болели 4 раза или больше, уменьшите полученную цифру на один балл

Если вы оценили свое здоровье на «5» - постарайтесь не терять достигнутого. Если меньше «5» - ищите причину