**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад №41 р.п. Петровское»**

**Тематический педсовет № 2**

******

**«Современные подходы к обеспечению физического развития ребенка»**

**30.11.2024г**

**Цель:** повысить уровень знаний и степень ответственности педагогов по освоению современных подходов к организации оздоровительной деятельности в дошкольном учреждении и формирование на этой основе профессионального педагогического мышления.

**Задачи:**

1. Систематизировать физкультурно-оздоровительную работу.

2. Расширить знания педагогов с учетом современных требований и социальных изменений по формированию основ физического воспитания и здорового образа жизни.

 3. Поиск эффективных форм, использование инновационных подходов и новых технологий при организации физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.

4. Развить творческий потенциал педагогов.

**Форма проведения педсовета:** деловая игра.

**Повестка педсовета:**

1. Вступительное слово «Притча о здоровье»

Организация работы в ДОУ по физическому направлению (образовательная область «Физическое развитие») - (старший воспитатель – Керимова В.А).

2. Доклад «Использование современных технологий в работе с детьми дошкольного возраста» – воспитатель (Рябикова А.В.).

3. Содоклад «Двигательная активность – средство физического и психического развития детей» (воспитатель: Бочкова А.С.).

4. Страничка четвертая Гусева Е.Г. Педагогический практикум по физической культуре «Веселые старты»

5. «Заключительная»

6. Выработка решения «Итоги педсовета».

***Ход педагогического совета***

*(Педагоги, входят в зал, берут зелёные и голубые бумажные листочки. Зелёные листочки – 1 команда; голубые листочки – 2 команда и садятся за столы, на которых лежат ориентиры - голубой и зелёный листочки).*

**ВСТУПЛЕНИЕ**

Что вы понимаете под словом «здоровье»? (воспитатели, передавая солнышко, друг другу, высказывают свое мнение о здоровье)

А вот как понимают что такое здоровье наши родители:

Здоровье – это

* Состояние организма
* Состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.
* Общее состояние человека
* Состояние человека, который чувствует себя хорошо
* Физическое, эмоциональное и духовное благополучие человека
* Не болеть
* Чтобы были здоровы дети, и было здоровье
* Комфортное самочувствие
1. **Вступительное слово Керимова В.А.**

«Давным-давно, на горе Олимп жили боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Долго думали они, каким должен быть человек. Один из богов сказал: “Человек должен быть сильным”, другой сказал: “Человек должен быть здоровым”, третий сказал: “Человек должен быть умным”. Но один из богов сказал так: “Если всё это будет у человека, он будет подобен нам”. И, решили они спрятать главное, что есть у человека – его здоровье. Стали думать, решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие - за высокие горы.

Как вы думаете, куда спрятали боги здоровье?

Один из богов сказал: "Здоровье надо спрятать в самого человека". Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов!» Значит, здоровье-то оказывается спрятано и во мне, и в каждом из нас и в каждом ребёнке».

Искусство долго жить состоит, прежде всего, в том, чтобы научиться с детства следить за своим здоровьем. То, что упущено в детстве, трудно наверстать. Поэтому важным направлением в дошкольном воспитании, является повышение уровня здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни (ЗОЖ), а также устойчивой потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.

Поэтому главными задачами по укреплению здоровья детей в детском саду являются формирование у них представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни.

«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы» В.А. Сухомлинский

«Здоровье — это вершина, которую должен каждый покорить сам» — так гласит восточная мудрость.

 Задача педагогов — научить детей покорять эту вершину.

 Сохранение и укрепление здоровья детей одна из главных стратегических задач развития нашей страны. Искусство долго жить состоит, прежде всего, в том, чтобы научиться с детства следить за своим здоровьем. То, что упущено в детстве, трудно наверстать. Поэтому приоритетным направлением в дошкольном воспитании, сегодня является повышение уровня здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни, а также устойчивой потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями. Данные разных исследований показывают, что за последнее время число здоровых дошкольников уменьшилось в 5 раз и составляет лишь 10% от контингента детей, поступающих в школу. Вместе с тем по прежнему наблюдается «перекос» образовательных программ дошкольных учреждений в сторону предметной подготовки к школе, что не обеспечивает формирования тех качеств личности, которые помогают ребенку учиться: в школу приходят дети читающие, считающие, но имеющие скудный сенсорный опыт. Особо следует отметить отсутствие у детей физических качеств (усидчивости, умения напрягаться без ущерба для здоровья, элементарно корректировать свое эмоциональное состояние, переключаться с одной деятельности на другую), то есть тех показателей, которые тесно связаны с самовоспитанием. Надо помнить, что положительные результаты в оздоровлении дошкольников возможны только при совместной работе всего коллектива сотрудников мини-центра, в понимании важности, значимости всех форм оздоровительной работы с детьми.

Поэтому главными задачами по укреплению здоровья детей являются формирование у них представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни, формирование здорового образа жизни. Для этого в детском саду проводится много мероприятий:

* это работа педагогов по физическому развитию
* 1 раз в квартал – День здоровья
* в осеннее – весеннее время года – прием детей на улице (по погоде)
* утренняя гимнастика
* закаливающие процедуры после сна
* физминутки во время занятий

Педагоги должны научить ребенка правильному выбору в любой ситуации только полезного для здоровья и отказа от всего вредного. Привить ребенку с малых лет правильное отношение к своему здоровью, чувство ответственности за него. Эти задачи должны решаться путем создания целостной системы по сохранению физического, психического и социального благополучия ребенка.

**2. Доклад «Использование современных технологий в работе с детьми дошкольного возраста» – воспитатель: Рябикова А.В.**

1. **Технологии сохранения и стимулирования здоровья**
* Ритмопластика - это оздоровительная гимнастика, основанная на комплексах разнообразных гимнастических упражнений, которые выполняются под определенную ритмическую музыку и чаще всего оформленная танцевальными движениями.
* Подвижные и спортивные игры - как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой, средней и высокой степени подвижности Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В детском саду мы используем лишь элементы спортивных игр.
* Релаксация – снижение тонуса скелетной мускулатуры. В любом подходящем помещении, в зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы. В нашем детском саду создан специальный релаксационный кабинет.
* Гимнастика пальчиковая - с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время).
* Гимнастика для глаз - способствует снятию утомления глаз, расслаблению мышц лица, предупреждает переутомление и развитие глазных болезней. Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.
* Гимнастика дыхательная - в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.
* Гимнастика корригирующая - (от лат. corrigo - выпрямляю, исправляю) — разновидность лечебной гимнастики. У детей представляет собой систему спец. физ. упражнений, применяемых в основном для устранения нарушений осанки и искривлений позвоночника. Корригирующие упражнения имеют большое значение не только для укрепления мышц тела и разностороннего физического развития. Они воздействуют на сердечно-сосудистую систему, дыхательную и нервную системы. Выполняя упражнения для рук, ног, туловища, дети учатся управлять своими движениями, производить их ловко, координировано, с заданной амплитудой в определенном направлении, темпе, ритме.
1. **Технологии обучения здоровому образу жизни**
* Физкультурное занятие - 2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. Ранний возраст - в групповой комнате, 10 мин. Младший возраст – 15-20 мин., средний возраст – 20-25 мин., старший возраст – 25-30 мин. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение и провести влажную уборку.
* Занятия из серии «Здоровье» - 1 раз в неделю по 30 мин. со старшего возраста. Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития.
* Точечный самомассаж - В утренние часы проведение точечного самомассажа. Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое время дня. Проводится строго по специальной методике. Рекомендуется детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями органов дыхания. Используется наглядный материал (специальные модули).
* Самомассаж – основа закаливания и оздоровления детского организма в ДОУ. Помогает повысить защитные функции организма ребёнка. Во время утренних процедур проводим самомассаж ушных раковин, пальцев. Во время дыхательной гимнастики – игровой самомассаж. Игровой самомассаж является основой для закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развитие навыков собственного оздоровления.
1. **Коррекционные технологии**
* Арттерапия (Арттерапия – это буквально лечение искусством. Лечит любая творческая деятельность, и прежде всего, собственное творчеств).
* Технологии музыкального воздействия - Технологии музыкального воздействия – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей. Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр.
* Сказкотерапия - 2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста. Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, группа детей, а остальные дети повторяют за рассказчиками необходимые движения.
* Технологии воздействия цветом - как специальное занятие 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач. Правильно подобранные цвета интерьера в нашей группе снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка.
* Технологии коррекции поведения
* Психогимнастика - это курс специальных занятий (этюдов, упражнений, игр), направленных на развитие и коррекцию различных аспектов психики ребенка, его познавательной и эмоционально-личностной сферы.
* Фонетическая ритмика - это система двигательных упражнений, в которых различные движения (корпуса, голо­вы, рук, ног) сочетаются с произнесением определенного ре­чевого материала (фраз, слов, слогов, звуков).

***Вопрос в зал. Попросить назвать принципы здоровьесберегающих технологий:***

* «Не навреди!»
* Принцип сознательности и активности.
* Принцип непрерывности здоровьесберегающего процесса.
* Принцип всестороннего и гармонического развития личности.
* Принцип доступности и индивидуальности.
* Принцип систематичности и последовательности.
* Принцип системного чередования нагрузок и отдыха.
* Принцип постепенного наращивания оздоровительных воздействий, адекватности.

**Три листочка с видами технологий, составить цветок**

 **3. Содоклад «Двигательная активность – средство физического и психического развития детей» воспитатель: Бочкова А.Н.**

«Движение это жизнь» - эти слова известны практически каждому человеку. Тот факт, что двигательная активность полезна для организма человека, бесспорен; важна она для формирования физического и психического здоровья человека и необходимо уже с малых лет приучать наших детей вести активный образ жизни.

В настоящее время значительно возросло количество детей с плохим здоровьем, появляется все больше детей с частыми простудными заболеваниями, излишним весом, нарушениями осанки. Причин сложившейся ситуации множество, но одна из основных малоподвижный образ жизни.

Несмотря на возросший интерес к двигательной активности, выражающийся в открытии спортивных площадок, фитнес-клубов, оборудованных детских площадок и т. п., дети, как правило, лишены возможности вести активный образ жизни. Помимо развивающей деятельности в детском саду родители стремятся загрузить детей дополнительно занятиями: иностранным языком, обучением чтению и письму, рисованию; физическая культура в этом перечне встречается редко. Дома, родители, предпочитают занять ребенка спокойными играми: в лучшем случае рисование, интеллектуальными или другими настольными играми, в худшем - просмотр телевизора.

Потребность в двигательной активности у детей дошкольного возраста очень велика. Ограничение активности в этот период может привести к задержке психического и речевого развития ребенка. Важно поощрять различные формы двигательной активности: подвижные и спортивные игры, упражнение на развитие жизненноважных движений (ходьба, бег, ползанье, лазанье, метание, упражнение в равновесии).

Основным средством развития двигательных навыков в детских садах являются физкультурная организованная деятельность, но помимо ее двигательную активность детей необходимо развивать за счет увеличения динамического компонента различных видов деятельности: введение физкультурных пауз, сопровождение режимных моментов различными потешками и движениями и т. д.

Двигательный и игровой компонент физкультминуток и динамических пауз должен способствовать не только повышению двигательной активности, но и физическому и психическому, и речевому развитию в целом. Поэтому подбор упражнений необходимо соотносить не только с воспитательно - образовательными задачами, но и с возрастом и уровнем развития детей.

Важной задачей физического воспитания является формирование правильной осанки. Осанка это привычное взаиморасположение частей тела, она отражает установившуюся у данного человека схему тела, она всегда очень индивидуальна. Дошкольный период является наиболее благоприятным для предупреждения нарушений осанки у всех детей (т. к. Костная система организма сохраняет в некоторых местах хрящевое строение).

При развитии двигательной функции широко используют звуковые ритмические и речевые стимулы. Много упражнений полезно проводить под музыку.

Особое значение имеет четкая речевая инструкция, которая нормализует психическую деятельность ребенка, улучшает понимание речи, обогащает словарь (полезно, чтобы, выполняя те или иные движения и действия, ребенок учился одновременно проговаривать их).

Необходимо в утреннею гимнастику включать разные виды движений: ходьба, бег, прыжки на месте и с продвижением, гибкость, общей выносливости и силы. Не стоит забывать об упражнении для укрепления свода стоп и формировании осанки. Комплекс упражнений гимнастики должен состоять из 4-5 упражнений с повтором 4-5 раз.

Движения нужно делать вместе с детьми показывая им последовательность и способ выполнения движений: как нужно ходить и бегать на носках, на пятках, высоко поднимая колени, вперед спиной и т. п. Можно чередовать ходьбу с бегом, прыжками с изменением ритма, направления и темпа движения.

Следует отметить, что в дошкольном возрасте основное в физическом воспитании ребенка подвижные игры. Кроме игр в помещении особо следует отметить игры на свежем воздухе. Во время прогулок (утром/вечером) необходимо проводить с детьми подвижные игры различной интенсивности продолжительностью по 10-20 минут. При выборе упражнений и игр необходимо учитывать их сложность, а также соотносить их с возможностями (возрастными, физиологическими) детей; важно учитывать время года, погоду. Подвижная деятельности на воздухе должна проводиться в любое время года, но при t не ниже -12С.

Основной задачей развивающей работы с детьми в дошкольном возрасте является развитие мелкой моторики. Это эмоциональные, увлекательные пальчиковые игры, которые способствуют развитию речи и творческой активности.

Игры как бы отражают реалии окружающего мира предметы, животных, людей, их деятельность, явления природы. В ходе пальчиковых игр дети совершают движение руками, совершенствуя моторику. Тем самым развивая умение управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности. Многие игры требуют Участие обеих рук, что дает детям возможность развивать межполушарное взаимодействие, а также пространственные представления (ориентироваться в понятиях «ближе- дальше», «вправо-влево», «над-под» и т. д.) . Очень важны эти игры для развития творческих способностей детей: если ребенок осваивает какую-нибудь одну пальчиковую игру инсценировку, он обязательно будет стараться придумать новую для других стишков и песен.

Нас часто удивляет, сколько же у наших детей энергии! Недаром говорят, что внутри у них «вечный двигатель, вечный бегать, вечный прыгать». К сожалению, нередко взрослые не выдерживают активности детей и раздражаются: «Сиди спокойно, не вертись, не бегай, не прыгай».

А ведь мозг ребенка (особенно дошкольного возраста) получает питание и кислород, именно когда ребенок двигается. Чтобы помочь ребенку, педагоги и родители должны объединиться в вопросах физического воспитания.

Только здоровый ребенок способен развиваться гармонично. Мы, взрослые должны использовать любую возможность, чтобы помочь детям укрепить здоровье и формировать привычки к здоровому образу жизни.

4***.*Страничка четвертая Гусева Е.Г.**

**Педагогический практикум по физической культуре «Веселые старты»**

Педагоги разбиваются на 2 команды (путем жеребьевки – геометрические фигуры двух цветов), придумывают название и девиз команды (получают флажки)

**Задание 1.**

 Напишите зимние виды спорта. (Горные лыжи, сноуборд, биатлон, фигурное катание, беговые лыжи, хоккей, хоккей с мячом, фристайл, прыжки на лыжах с трамплина, бобслей, конькобежный спорт, кёрлинг)

 **Задание 2: (Эстафета)**

«Репка». У противоположной стены зала 2 стульчика. На каждом стульчике сидит «репка». По сигналу первый игрок бежит к «репке», обегает ее и возвращается, за него цепляется 2 игрок, и они продолжают бег вдвоем, вновь огибают репку и бегут назад, затем к ним присоединяется 3 игрок и т.

д. В конце игры за последним игроком цепляется «репка». Выигрывает та команда, которая быстрее вытянула «репку».

**Задание 3: «Живые картинки».**

Команды получают иллюстрации зимних видов спорта (хоккей, фигурное катание, баскетбол, биатлон, художественная гимнастика, тяжёлая атлетика, теннис, плавание, волейбол, футбол, парашютный спорт, бокс, велоспорт, лыжный спорт). Команды по очереди средствами пантомимы показывают их, соперники отгадывают.

 **Задание 4:(Эстафета)**

 «Не урони!». Команды становятся друг за другом и передают мяч сначала с левой стороны, затем с правой, внизу под ногами и вверху над головой. Выигрывает та команда, которая закончит эстафету первой.

 **Задание 5: Ребус**

Командам предлагается отгадать слова (керлинг, бокс, мяч, коньки, обруч)

**Задание 6. (Эстафета)**

 **«Без рук».** Игроки встают парами, лицом друг к другу, руки на плечах друг у друга, между ними мяч. Переносят его до ориентира и обратно. Передают следующей паре мяч.

**Задание 7. «Лучший теоретик»** *Тестирование педагогов по теме:*

*«Организация физических мероприятий по оздоровлению детей»*

1. При какой температуре воздуха проводятся физкультурные занятия на открытом воздухе:

а) до -10\*С в безветренную погоду;

б) до -5\*С при ветре;

в) до – 15\*С в безветренную погоду.

1. Вписать 5 организованных форм двигательной активности:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3.Двигательная активность в организованных формах обучения должна составлять: а) не менее 60%;

б) не менее 50%;

в) не менее 70%.

4.Для достижения достаточного объема ДА детей необходимо использовать:

а) физкультурные занятия;

б) экскурсии;

в) чтение художественной литературы о здоровом образе жизни;

г) познавательные занятия с включением в них подвижных игр.

5.Закаливание детей включает в себя систему мероприятий:

а) умывание прохладной водой;

б) проветривание помещений;

в) правильно организованная прогулка.

*Ключ к тесту:*

1. – в – 1 балл;
2. – 1 балл за каждую названную форму – итого – 5 баллов;
3. – б – 1 балл;
4. – а, б, г – 3 балла;
5. – а, б, в – 3 балла Итого: 11 баллов

**Задание 8. «Бег на трёх ногах».** Бег со связанными ногами (по 1 ноге каждого из 2 участников связывают, обнимают друг друга за пояс одной рукой) до ориентира и обратно, передав эстафету следующей связанной паре.

**Задание 9. «Сказка»**

Ведущий: Тема сказочных историй – «Спорт – здоровье». Команды должны придумать продолжение сказки.

*Жили-были в лесу зверята: зайчонок, лисёнок, волчонок, бобрёнок, бельчонок, ёжик. Жили они дружно. А в овраге на краю леса жил ленивый и толстый мишка Топтыжка. За что ни возьмется, ничего у него не получается…*

*Жил-был микроб, который очень любил путешествовать. У него не было постоянного дома, и он жил где хотел. Однажды решил микроб прогуляться по организму человека. Забрался он на ладонь мальчика и стал ждать….*

Команды в течение 10 минут придумывают продолжение сказок, инсценируют их или рисуют к ним иллюстрации…

**Задание 10.**

Кто больше назовет разные формы работы с родителями по физическому воспитанию и развитию детей дошкольного возраста.

* Родительские собрания.
* Совместные физкультурные досуги, праздники, дни здоровья, туристические походы.
* Дни открытых дверей (родители имеют возможность присутствовать на утренней гимнастике, физкультурном занятии, занятии в бассейне, могут наблюдать организацию питания, сна, закаливающих мероприятий) .
* Открытые занятия.
* Анкетирование родителей.
* Домашние задания.
* Показ кинофильмов.
* Демонстрация передового опыта семейного воспитания (интервью, выставки, встречи с родителями, конференции).
* Оформление наглядного материала (тематические папки-передвижки).
* Библиотечка по физическому воспитанию для семьи (рассказы, стихи, загадки по физкультуре для семейного чтения).
* Индивидуальные беседы.

**Задание 11 Тема «Виды спорта»**

**Вопросы:**

Угадайте, о каких видах спорта  напоминают строчки из известных песен?

«Вот кто-то с горочки спустился…» (санный)

«Мы на лодочке катались….. » (гребля)

«Я по жизни загулял, словно в тёмный лес попал…..» (биатлон)

«Твоя вишнёвая «девятка», меня совсем с ума свела…» (ралли)

«Все бегут, бегут, бегут, бегут, бегут, бегут…» (легкая атлетика)

«Кони в яблоках, кони серые…..» (конный)

«Я буду долго гнать велосипед….» (велогонки)

«Если вы в своей квартире, лягте на пол – 3-4,

Выполняйте правильно движения…» (спортивная гимнастика)

«Крутится волчок, крутится волчок… Люблю волчок – забаву детства…» (фигурное катание)

**5. Восьмая страничка «Заключительная»**

В заключение нашей встречи, я предлагаю написать на ладошке свой отзыв или отношение к здоровью (участникам раздаются заготовки ладошек, они записывают и вклеивают их на панно)

**Проект решения педсовета**

1.Продолжить уделять большое внимание укреплению здоровья воспитанников через рациональное использование здоровьесберегающих технологий и приобщения к здоровому образу жизни.

*Ответственные: воспитатели. Срок: постоянно.*

2.Через родительские собрания и информационные стенды продолжать рекламировать здоровый образ жизни среди родителей.

*Ответственные: воспитатели.* *Срок: в течение года*

4. Провести совместно с родителями физкультурные развлечения для детей старших и подготовительных групп.

*Ответственные: воспитатели.* *Срок: рождественские каникулы*

 **Приложение 1**

**Памятка для всех**

**1. Высыпайтесь и просыпайтесь естественным образом**. Большинство людей, ведущих здоровый образ жизни, просыпаются без будильника в отличном настроении, отдохнувшие и с хорошим аппетитом. Они разработали фитнес-план и придерживаются его. Такие люди легко засыпают, крепче спят, кроме того, потребность в сне у них меньше, т. е. для восстановления сил им нужно всего несколько часов крепкого сна. Известно, что между недосыпанием и избыточным весом (ожирением) существует стойкая связь. Сон восстанавливает силы организма, помогает перестроиться и подготовиться к новому дню.

**2. Будьте готовы**. Люди, ведущие здоровый образ жизни, еще с вечера готовят спортивные принадлежности и одежду на следующий день, заблаговременно планируют распорядок дел на целую неделю с учетом спортивных тренировок. Кстати, к тренировкам они относятся так же серьезно, как к деловым встречам или социальным обязательствам.

**3. Делайте утреннюю зарядку**. Занятия спортом утром более эффективны, чем вечерние занятия, кроме того, они лучше вписываются в распорядок дня. После утренней зарядки появляется приятное ощущение удовлетворения и гордости, что помогает выбирать здоровое питание на протяжении дня, успешно выходить из стрессовых ситуаций и сохранить хорошее настроение. Утренняя зарядка - лучшее начало дня, которое в конечном итоге влияет на множество решений, которые мы принимаем в течение дня.

**4. Планируйте режим питания**. Люди, ведущие здоровый образ жизни, питаются строго в определенное время, планируют приемы пищи с учетом тренировок и точно знают, что съедят и когда. Вначале придется приложить некоторые усилия, чтобы определиться с выбором здоровой пищи и закусок, но не стоит пускать питание на самотек. Если вы настолько проголодались, что направляетесь к шведскому столу или заказываете еду в кафетерии фастфуда, это первый признак близящейся катастрофы.

**5. Не зацикливайтесь на неудачах**. Люди, ведущие здоровый образ жизни, не позволяют неудачам остановить их на пути к цели - одна пропущенная тренировка не превращается в две или три. После пропущенной тренировки они оправляются в спортзал и занимаются

еще интенсивнее. Также не следует особо расстраиваться и прекращать диету из-за одного куска пиццы или торта. Нужно вернуться к режиму здорового питания, регулярно заниматься спортом и хорошо высыпаться, чтобы время от времени позволять себе небольшое послабление и пропускать тренировку, при этом не обвиняя себя во всех смертных грехах.

**6. Измените образ жизни и привычки**. Стройные люди стали такими не за одну ночь - для этого им понадобилось гораздо больше времени. Они много читают о фитнесе и правильном питании, и не пытаются преобразиться за один день, постепенно меняя привычки до тех пор, пока они не станут естественной частью их жизни. Как говорили мудрецы, выбери лучшее, а привычка сделает это приятным и естественным.

**7. Научитесь отличать психологию успеха от бесполезных и вредных советов «как быстро похудеть без усилий».** Люди, ведущие здоровый образ жизни, не ведутся на волшебные средства быстро и без усилий похудеть и оздоровиться. Они знают, что долголетие, хорошее здоровье и стройная фигура не даются легко, и чтобы ежедневно наслаждаться этими преимуществами, нужно приложить немало усилий. Помните: если что-то слишком хорошо, чтобы быть правдой, значит, это неправда.

**8. Сбросьте лишний вес и сохраните достигнутый**. Люди, ведущие здоровый образ жизни, знают, что одной диеты еще недостаточно, чтобы похудеть и сохранить достигнутый вес на долгое время. Занятия фитнесом - вот залог успешного похудения. При условии регулярных занятий спортом

достигнутый вес можно сохранить на всю жизнь.

**9. Не пренебрегайте позитивным аутотренингом.** Чтобы сохранить хорошую фигуру, нужно пользоваться приемами позитивного аутотренинга. Вряд ли вы похудеете, если будете постоянно твердить себе «Я толстая» или «Я лентяйка». Чаще повторяйте фразы «Я сильная», «У меня все получится», «Я забочусь о своей фигуре» и т. п.

**10. Ставьте перед собой реалистичные цели**. Люди, ведущие здоровый образ жизни и следящие за фигурой, всегда стремятся к реалистичным целям. Некоторые хотят похудеть до определенного размера или параметров. Другие стремятся своим поведением поддержать определенную акцию, например, бегают трусцой в целях борьбы с раком груди или занимаются велоспортом для борьбы с лейкемией. Достигнув одной цели, поставьте перед собой следующую и составьте план, как ее достичь.

Если вы мечтаете о стройном, здоровом, сильном и выносливом теле, выберите для себя хотя бы одну из перечисленных выше привычек и не отступайте от нее. Когда эта привычка станет для вас второй натурой, переходите к следующей. Помните - чем больше у вас здоровых привычек, тем легче и насыщеннее будет ваша жизнь, и тем больше вас будет радовать ваше отражение в зеркале.

**Приложение 2**

**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ (ЗОЖ)**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Если вы желаете здоровья своим детям, необходимо перестроить уклад семьи на принципах ЗОЖ: | - Живите в определенном режиме труда, отдыха, питания; - начинайте день с утренней зарядки (не менее 30 мин); - бросьте курить, объясняя своим детям, что это форма самоубийства; - оставьте за порогом своего дома недовольство ценами, правительством, руководством, неудачами и плохим самочувствием:- не становитесь рабами телевидения, особенно в выходные дни, найдите время для общения с природой; - имейте сильную волю, чтобы приобрести сильные привычки.  |
| 2. Если вы желаете видеть своего ребенка трудолюбивым, то придерживайтесь правил: | - никогда не лишайте своих детей участия в семейных трудовых делах: - никогда не проявляйте непочтения, не говорите плохо о поступках членов вашей семьи, морально поощряйте трудовые усилия каждого; - никогда не выносите сор из избы; - никогда не делите труд в семье на мужской и женский.  |
| 3. Если вы желаете видеть своих детей способными создать крепкую семью, то:  | - будьте выдержанными и спокойными в кругу своей семьи: - уделяйте своим детям максимум внимания в свободное время, интересуйтесь их делами, сопереживайте им; - с уважением относитесь к мужу (жене), возвышайте культ женщины - матери, мужчины - отца.  |
| 4. Если вы хотите видеть своих детей незакомплексованными в общении, культурными, то:  | - относитесь со всей серьезностью к работе школьных педагогов, не допускайте, чтобы ваши дети пропускали школу; - очень хорошо, если у вашего ребенка есть свое хобби; - не жалейте времени и средств для культурного совместного отдыха; - находите время читать сами и приобщайте детей к миру литературы.  |
| 5. Если вы не хотите видеть своих детей беспринципными, циничными, отравляющими жизнь себе и другим, то:  | - не разрешайте себе заниматься в присутствии детей сплетнями, критиканством по адресу своих родственников, знакомых, клиентов, учителей; - к учителю могут быть претензии, но с ними надо идти прямо к нему.   |
| 6. Вы желаете, чтобы ваш ребенок вырос добрым, внимательным, готовым поддержать вас - вам нужно самим уделять максимум внимания своим родителям. |