

**Частное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 62 ОАО «РЖД»**

Тематический педсовет

**«Формирование привычки к здоровому образу жизни и
безопасности жизнедеятельности у детей дошкольного
возраста»**

Февраль 2020 г.

Цель: расширение знаний педагогов в области воспитания у детей физической культуры с учетом современных требований

Задачи:

1. Проанализировать эффективность используемых форм и методов организации физкультурной и оздоровительной работы в ДОУ.
2. Систематизировать физкультурно-оздоровительную работу, установить взаимодействие педагогов и медицинского работника ДОУ.
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.

Форма проведения педсовета: деловая игра.

Подготовка к педсовету

1. Тематический контроль «Обеспечение оздоровительной направленности и физического развития детей путем активного проведения прогулок»
 2. Консультации:
 - «Развитие двигательной активности детей раннего возраста»
 - «Формирование у детей навыков безопасного поведения на улицах города»
 - «Организация питания детей и формирование эстетических навыков приема пищи. Культура поведения за столом»
 - «Подвижные игры на воздухе»
 - Семинар-практикум «Обеспечение рациональной двигательной активности дошкольников»
 3. Анкетирование родителей «О здоровье всерьез»
 4. Проведение тематической недели «Путешествие в страну Здоровья»
 5. Проведение открытых мероприятий по теме:
 - Спортивный праздник «Сто затей для ста друзей» (семейный спортивный праздник)
 - Оздоровительные мероприятия в режиме дня
 - «Безопасная железная дорога»

Повестка дня педсовета:

1. Выполнение решений предыдущего педсовета (старший воспитатель).
2. Итоги тематического контроля «Обеспечение оздоровительной направленности и физического развития детей путем активного проведения прогулок» (старший воспитатель).
3. Адаптация детей младших групп, приобщение их к гигиене и самообслуживанию (воспитатели группы раннего возраста и младшей группы).
4. Формирование у детей привычек к ЗОЖ во время НОД по физическому развитию (воспитатели средней, старших групп).
5. Формирование у детей основ ОБЖ (воспитатели подготовительных к школе групп).

6. Анализ состояния здоровья детей, профилактика ОРЗ и закаливающие процедуры (старшая медицинская сестра).
7. Анализ анкетирования родителей «О здоровье всерьез» (старший воспитатель).
8. Решение 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).

- 1. Выполнение решений предыдущего педсовета** (старший воспитатель).
- 2. Вступительное слово** (выступление старшего воспитателя)

«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.

3. Аналитическая справка по итогам тематической проверки

«Обеспечение оздоровительной направленности и физического развития детей путем активного проведения прогулок» (старший воспитатель)

Согласно плану работы частного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №62 ОАО «РЖД» на 2019-2020 учебный год был проведен тематический контроль по теме: «Обеспечение оздоровительной направленности и физического развития детей путем активного проведения прогулок».

Цель контроля: выявление качества организации прогулки с детьми дошкольного возраста и определение перспективы развития в данном направлении.

Возрастные группы: все возрастные группы ДОУ.

Основание для контроля: выполнение задачи годового плана на 2019-2020 уч. год.

Сроки проведения: с 20 января по 30 января 2020г.

Тематический контроль осуществлялся комиссией в составе:
Романова С.В., заведующий

Михеева Л.И., старший воспитатель

Пушечникова З.В., старшая медсестра

Бароян К.В., педагог-психолог

Дергачева А.А., воспитатель

Вопросы контроля:

Предмет исследования:

условия и факторы, стимулирующие и препятствующие организации обеспечения оздоровительной направленности и физического развития детей путем активного проведения прогулок в ДОУ.

Методы исследования:

- Анализ документации, планов работы педагогов по организации прогулок в разных возрастных группах.
- Наблюдение организации проведения прогулок.

Старшим воспитателем Михеевой Л.И. проанализирована документация воспитателей, отражающая организацию прогулки детей; комиссией наблюдалось соблюдение режима дня, организация подготовки к прогулке и возвращение в группу, воспитание культурно - гигиенических навыков детей во время прогулки; посещались прогулки, а также мероприятия по оздоровлению детей.

В ходе контроля выявлено:

Все воспитатели добросовестно относятся к планированию прогулок. В календарных планах отмечены все виды детской деятельности на прогулке.

Эмоциональный фон прогулки положительный, педагоги владеют знаниями возрастной психологии детей, применяют лично-ориентированный подход к воспитанникам, чаще всего используют просьбу, одобрение, похвалу, подбадривают воспитанников. Замечания и порицания справедливы и эмоционально положительно окрашены.

Режим прогулки соблюдается и реализуется педагогами в соответствии с режимом дня каждой возрастной группы, СанПиН 2.4.1.3049-13 и погодными условиями.

Исходя из погодных условий, педагоги организуют подвижные и малоподвижные игры. Двигательный режим во время прогулки в основном соблюдается. При этом отмечено, что в старшей группе «Умнички» организация двигательного режима требует более тщательной подготовки со стороны воспитателя.

Во всех группах имеется достаточное количество выносного материала по сезону. Однако не удалось увидеть организованные педагогами сюжетно-ролевые игры, мало внимания на прогулке уделяется воспитателями индивидуальной работе с детьми.

Также мало внимания уделяется формированию у детей представлений о полезности и целесообразности физической активности, привлечение к этому вопросу внимания родителей.

У детей всех групп сформированы навыки самообслуживания соответственно возрасту.

Для создания целостной системы физкультурно-оздоровительной работы на прогулке очень важным является организация двигательной развивающей среды.

Анализ созданных условий показал, что для организации двигательной активности детей на прогулке имеются горки, малые архитектурные формы, брёвна гимнастические, балансиры, ориентиры для метания в цель. Для прогулок в любую погоду используются павильоны.

В группах имеется выносной материал, как необходимый атрибут для повышения двигательной активности детей: флажки, ленточки, обручи, скакалки, мешочки с песком, мячи, кольцебросы, кегли, а также пособия, изготовленные руками педагогов, которые также повышают интерес к двигательной активности, способствуют оздоровлению детей, учитывают возрастные особенности детей, их интересы.

Однако, не все педагоги используют эти атрибуты во время организации двигательной деятельности с детьми.

Воспитателями групп ежедневно планируются на прогулках подвижные игры, индивидуальная работа, при этом педагоги мало играют с детьми, часто используют уже знакомые игры, недостаточно разучиваются новых игр, не используются усложнения.

В группе раннего возраста, старшей группе «Умнички» и средней группе недостаточно разнообразен двигательный режим на прогулке, не все подвижные и малоподвижные игры подобраны исходя из возрастных особенностей детей.

Прогулки-походы планируются, но проводятся крайне редко.

На момент проверки нет системы организации прогулки во второй половине дня во всех возрастных группах, не всегда соблюдается структура прогулки в старшей группе «Умнички» средней группе «Любознайки».

Рекомендации и предложения:

1. Воспитателям всех возрастных групп тщательнее готовиться к проведению прогулки.

Сроки: постоянно

Ответственные: воспитатели всех возрастных групп

2. Воспитателям всех возрастных групп организовывать сюжетно-ролевые игры и индивидуальную работу с детьми, согласно планированию.

Сроки: постоянно

Ответственные: воспитатели всех возрастных групп

3. Воспитателям всех возрастных групп, при руководстве самостоятельной деятельностью детей на прогулке, использовать необходимые атрибуты и выносной материал для повышения двигательной активности детей.

Сроки: постоянно

Ответственные: воспитатели всех возрастных групп

4. Воспитателям всех возрастных групп при проведении прогулок больше играть, разучивать с детьми новые подвижные игры и игровые ситуации, использовать усложнения.

Сроки: постоянно

Ответственные: воспитатели всех возрастных групп

5. Воспитателям группы раннего возраста, старшей группы «Умнички», и средней группы разнообразить двигательный режим на прогулке, проводить подвижные и малоподвижные игры исходя из возрастных особенностей детей.

Сроки: постоянно

Ответственные: воспитатели группы раннего возраста, старшей группы «Умнички», средней группы

6. Воспитателям всех возрастных групп для обеспечения оптимальной двигательной активности детей на свежем воздухе систематизировать и соблюдать структуру прогулки во второй половине дня.

Сроки: постоянно, в соответствии с погодными условиями

Ответственные: воспитатели всех возрастных групп

4. Выступления по плану проведения педсовета

8. Деловая игра «Всё о физической культуре дошкольников» (*Ведущий старший воспитатель*)

Ход деловой игры

Приглашаю всех в большой круг. Предлагаю поприветствовать друг друга красиво (например, реверансом или поклоном).

Релаксация: Упражнение «Броуновское движение»

Цель: Способствовать интеграции группы и разрядке эмоционального напряжения.

Все участники беспорядочно движутся под музыку и соединяются по сигналу в команды по признаку, названному ведущим (по цвету глаз, кто родился зимой, весной, летом, осенью, у кого цвет волос светлый, тёмный, у кого есть кольца, у кого есть серьги и т. д.)

Человек не может находиться в постоянном напряжении – он устанет, поэтому расслабление и отдых просто необходимы, чтобы набраться сил, чтобы настроение было хорошее, а здоровье – крепкое.

Предлагаю Вам поиграть, но играть мы будем по - деловому.

1. Разминка для ума «Блиц – опрос» (*в кругу*)

«Что такое здоровье?»

(по определению Всемирной организации здравоохранения: здоровье – это состояние полного физического, психологического и социального благополучия, а не только отсутствие болезни).

2. Как называется наука, занимающаяся изучением ЗОЖ?

(валеология)

3. Назовите виды здоровьесберегающих технологий.

(Уроки – здоровья: Гимнастика для глаз, психогимнастика, артикуляционная и пальчиковая гимнастика.

Физическое развитие и оздоровление детей (закаливание, двигательный режим, упражнения, способствующие формированию осанки, плоскостопия, и развитие органов дыхания).

Лечебно-профилактическая работа (лечебный массаж, физиотерапия и т. д.)

Обеспечение психологического благополучия (музыкотерапия, коррекционно-развивающая работа).

4. Назовите динамические паузы активного отдыха детей.

(физминутки, минутки здоровья, массаж, пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика, релаксация и т. д.)

5. Назовите формы двигательной активности дошкольников в течение дня.

(физкультурные занятия, оздоровительный бег, гимнастика, ритмика, прогулки с включением подвижных игр, побудка и т. д.)

6. Назовите компоненты ЗОЖ

(рациональный режим, систематические физкультурные занятия, закаливание, правильное питание, благоприятная психологическая обстановка в ДОУ и семье)

7. Назовите праздники, способствующие оздоровлению детей.

(«День Нептуна», спортивные досуги, праздники, игры-забавы, двигательно-игровой час, «Дни здоровья» и т. д.)

2. Тест для воспитателей по физическому воспитанию дошкольников.

1. Что такое физическое воспитание?

- а) это совокупность достижений общества в области физического совершенствования человека, накопленных в процессе общественно исторической практики;
- б) это вид воспитания, специфическим содержанием которого является обучением движением, воспитание физических качеств, овладения специальными физкультурными знаниями и формирования осознанной потребности физкультурных занятий;
- в) это процесс изменения форм и функций организма человека в течение индивидуальной жизни.

2. Цель физического воспитания детей дошкольного возраста

- а) подготовка к жизни, труду, овладение определенным запасом двигательных навыков и умений в момент поступления в школу, которые помогут более успешно усвоить школьную программу на последующих этапах обучения, проявление интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
- б) укрепление и охрана здоровья ребенка, закаливание организма;
- в) содействие формированию правильной осанки и предупреждение плоскостопия;
- г) формирование жизненно необходимых видов двигательных действий: ходьба, бег, прыжки, ползание и лазание, бросание, ловля и метание.

3. Физкультурные занятия это

- а) средство физического воспитания;
- б) метод физического воспитания;
- в) форма физического воспитания;
- г) прием физического воспитания.

4. Относится ли утренняя гимнастика к физкультурно-оздоровительным мероприятиям

- а) да;
- б) нет.

5. Являются ли прогулки и экскурсии за пределы детского учреждения простейшим видом детского туризма

- а) да;
- б) нет.

6. К средствам физического воспитания относятся (выберите 3 правильных ответа)

- а) гигиенические факторы;
- б) подвижные игры;
- в) естественные силы природы;
- г) физические упражнения.

7. Какая из задач физического воспитания самая главная?

- а) оздоровительная;
- б) образовательная;
- в) воспитательная;
- г) все.

8. К методам обучения детей дошкольного возраста относятся (выбрать неправильный ответ)

- а) наглядный;
- б) игровой;
- в) тактильный;
- г) словесный;
- д) соревновательный.

9. Зрительная наглядность заключается (выберите правильные ответы)

- а) в правильной, четкой, красивой демонстрации;
- б) в показе воспитателем образца движения или его отдельных двигательных элементов;
- в) в пояснении, которое сопровождает конкретный показ движений или уточняет отдельные его элементы;
- г) в имитации, подражании образам окружающей жизни;
- д) в использовании зрительных ориентиров при преодолении пространства.

10. Являются ли вопросы к детям словесным приемом при обучении движению?

- а) да;
- б) нет.

11. Объяснение, пояснение, указание, беседа это

- а) средство физического воспитания;
- б) метод физического воспитания;
- в) прием физического воспитания.

12. Опишите структуру физкультурного занятия (части)

13. В какой части физкультурного занятия проводятся общеразвивающие упражнения? _____

4. Закончить пословицы о здоровье (все по очереди):

Чистота – (залог здоровья)
Здоровье дороже (золота)
Чисто жить – (здоровым быть)
Здоровье в порядке – (спасибо зарядке)
Если хочешь быть здоров – (закаляйся)
В здоровом теле – (здоровый дух)
Здоровье за деньги (не купишь)
Береги платье с нову, (а здоровье смолоду)
Будет здоровье – (будет все).

5. Продолжи фразу (все по очереди):

Процесс изменения форм и функций организма человека - ... (*физическое развитие*).

Основное специфическое средство физического воспитания - ... (*физические упражнения*).

Детский туризм это - ... (*прогулки и экскурсии*).

Ходьба, бег, прыжки, лазанье и метание - (*основные виды движения*).

От чего зависит здоровье детей? (*организация оптимального двигательного режима; прогулка; проветривание; профилактика простуды; безопасно организованная среда; соблюдение режима дня*).

6. Решите педагогические задачи:

Педагогическая ситуация №1

Как быть воспитателю с детьми, которые поздно заснули:

- поднять их вместе со всеми?
- поднять их позже?
- Как бы Вы поступили?

Педагогическая ситуация №2

По режиму пора начинать занятие, а группа детей с увлечением стоит мост...

Как должен поступить воспитатель:

- задержать начало занятия?
- прервать строительную игру?
- Как бы Вы поступили?

Педагогическая ситуация №3

Родители Маши часто просят не брать девочку на прогулку, боясь, что она простудится.

Что должен предпринять воспитатель:

- удовлетворить просьбу родителей?

- не удовлетворить их просьбу?
- что еще может предпринять педагог?

Педагогическая ситуация №4

Утром, встречая детей, приветливо поздоровавшись с ними, воспитатель спрашивает каждого, чем он хочет заняться до начала гимнастики. Тем, кто не может найти себе дела по душе, дает поручения: протереть листья у растений, подготовить материал к занятию. С Юлей, малоразговорчивой девочкой, воспитатель ведет беседу о том, какой мультфильм больше всего нравится. Спрашивает о его содержании.

- 1) Какие задачи решает воспитатель?
- 2) Какие виды деятельности могут быть организованы в этот период?

Педагогическая ситуация №5

На любое предложение воспитателя выполнить какую-то работу ребенок отвечает: «Я не умею»

- 1) В чем причина такого поведения ребенка?
- 2) Как изменить психологическую установку ребенка?

Педагогическая ситуация №6

Как должен вести себя воспитатель по отношению к детям, которые на занятиях несколько раз переспрашивают (что делать? Как?) и требуют оценки своей деятельности (как я делаю? У меня правильно?)

- 1) Каковы причины такого поведения детей на занятии?
- 2) Что нужно предпринять воспитателю?

Педагогическая ситуация №7

Некоторых родителей интересуют лишь вопросы питания и гигиенического ухода в детском саду.

- 1) Чем это можно объяснить?
- 2) Что может сделать воспитатель, чтобы расширить круг педагогических интересов родителей?

Педагогическая ситуация №8

Как вести себя в том случае, если ребенок придумывает себе брата, сестру, рассказывает о них, как о реально существующих? Можно ли это считать ложью?

Педагогическая ситуация №9

Дети, связанные дружбой, часто просят воспитателя назначать их на дежурство вместе.

Надо ли удовлетворять их просьбу?

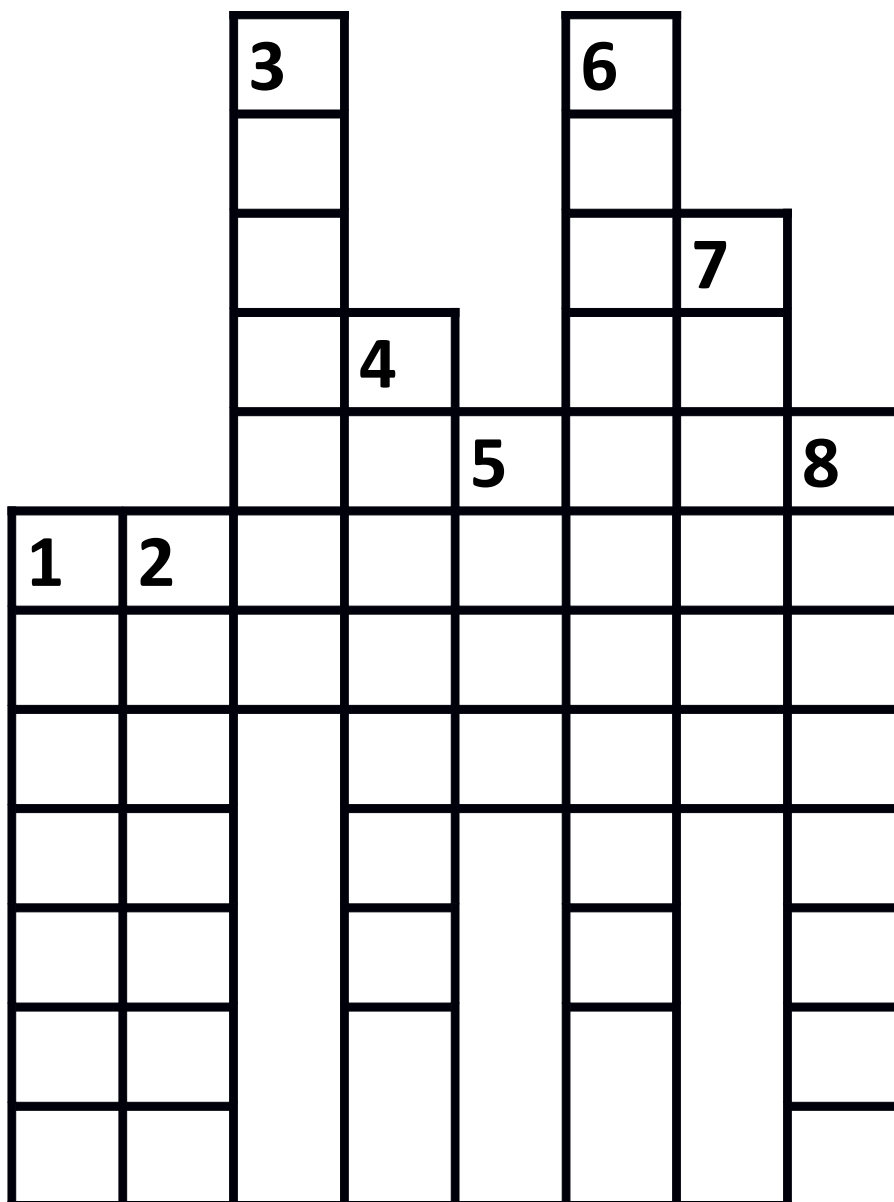
Педагогическая ситуация №10

Во время беседы воспитателя с детьми о труде их родителей одна девочка сказала: «Моя мама – самая главная. Если бы не она, все люди ходили бы грязными!»

Как вы думаете, где и кем работала мама этой девочки?

Почему ребенок так отзывается о труде своей мамы? Как можно использовать этот пример в разговоре с детьми?

6. **Кроссворд о ЗДОРОВЬЕ** (один и тот же на 2 команды, «Кто быстрее»)



ВОПРОСЫ К КРОССВОРДУ

1. Утренняя гимнастика одним слово?
2. За счёт чего кровь насыщается кислородом?
3. ОВД, развивающий гибкость?
4. Спортсмен цирка?
5. Стремление к спортивным победам?
6. ОВД, формирующий ориентировку в пространстве?
7. ОВД?
8. ОВД, развивающий глазомер?

Отгадав кроссворд, Вы узнаете то, без чего невозможна счастливая жизнь.

		3п			6		
		о					
		в				7х	
		о	4а			о	
		р	к	5в		д	8м
1з	2д	о	р	о	в	ь	е
а	ы	т	о	л		б	т
р	х		б	я		а	а
я	а		а				н
д	н		т				и
к	и						е
а	е						

9. Подведение итогов.

Для того, чтобы добиться положительных результатов в деле здоровьесбережения детей нужна целенаправленная комплексная система физкультурно-оздоровительной деятельности как в детском саду, так и в семье. А нам - педагогам-дошкольникам необходимо:

- Уделять особое внимание организации подвижных игр, как средство повышения двигательной активности дошкольников.

- Максимально увеличить время пребывания детей на свежем воздухе с обязательной организацией двигательной активности

- Рационально сочетать физкультурные занятия с закаливающими процедурами

- Нарращивать резервные возможности организма ребёнка за счёт регулярных проведений подвижных игр, физических упражнений. Уделять особое внимание развитию у детей движений циклического характера (бег, прыжки, ходьба и т.д.)

10. Проект решения педсовета

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

Ответственные: педагоги.

Срок: постоянно.

2. Привести к исполнению рекомендации по итогам тематической проверки, соответственно аналитической справке.

Ответственные: воспитатели

Срок: соответственно рекомендациям

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

Ответственные: педагоги.

Срок: постоянно.

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

Ответственные: воспитатели, инструктор по физической культуре.

Срок: февраль, апрель 2020г.

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 отправляются 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 выспаться, 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)

<p>1. Если вы желаете здоровья своим детям, необходимо перестроить уклад семьи на принципах ЗОЖ:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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.
<p>2. Если вы желаете видеть своего ребенка трудолюбивым, то придерживайтесь правил:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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.
<p>3. Если вы желаете видеть своих детей способными создать крепкую семью, то:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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.
<p>4. Если вы хотите видеть своих детей незакомплексованными</p>	<ul style="list-style-type: none"> - относитесь со всей серьезностью к работе школьных педагогов, не допускайте, чтобы ваши дети пропускали школу; - очень хорошо, если у вашего ребенка есть свое хобби;

<p>в общении, культурными, то:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - не жалеете времени и средств для культурного совместного отдыха; - находите время читать сами и приобщайте детей к миру литературы.
<p>5. Если вы не хотите видеть своих детей беспринципными, циничными, отравляющими жизнь себе и другим, то:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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.
<p>6. Вы желаете, чтобы ваш ребенок вырос добрым, внимательным, готовым поддержать вас - вам нужно самим уделять максимум внимания своим родителям.</p>	