

Работа семьи по формированию навыков ЗОЖ у детей с ОВЗ

Рекомендации родителям

Когда-то Сократ сказал: «Здоровье – не всё, но без здоровья всё - ничто». Эти слова актуальны и в наши дни.

Все родители хотят, чтобы их ребенок рос здоровым, сильным, крепким, выносливым. Но очень часто забывают о том, что хорошие физические данные обусловлены двигательной активностью ребенка, тем образом жизни, который ведет семья. Здоровый образ жизни для детей формируют самые близкие люди - их родители, а мы – педагоги следим и помогаем им. Существует правило: «Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!». Основной задачей для родителей является: формирование у ребенка нравственного отношения к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести ЗОЖ.

Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов.

Это во - первых: соблюдение режима дня. В школе - интернате режим соблюдается, так как это является одним из важных условий обеспечения деятельности школьного учреждения. А вот дома режим соблюдается не всегда, нужно приучать детей рано ложиться и рано вставать.

Во – вторых: это культурно - гигиенические навыки.

Дети должны уметь правильно умываться, знать, для чего это надо делать: чтобы быть чистым, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой. Важно привить ребёнку основные знания, умения и навыки о гигиене помещений, одежды, обуви. Вместе с детьми рассматривайте ситуации защиты от микробов и делайте вывод, который дети должны хорошо усвоить: не есть и не пить на улице; всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета.

В - третьих: это гимнастика, двигательная деятельность, закаливание и подвижные игры. Если человек будет заниматься спортом, он проживёт дольше. Здесь актуальны совместная с детьми утренняя гимнастика, утренние пробежки, посещение бассейна и т.д. Чаще участвуйте в физкультурно-спортивных мероприятиях, проводимых в нашей школе. Дети радуются присутствию взрослых и гордятся своими родителями. Спортивные праздники, в которых соревнуются семейные команды, сплачивают семью, приносят много радости и запоминаются взрослым и детям надолго. Затем всевозможные спокойные подвижные дворовые игры, инициаторами которых будут все члены семьи. Рекомендованы прогулка или экскурсия, поездка, турпоход, посещение культурно-развлекательных заведений, парков, детских аттракционов, театров. Полезны разговоры о благотворном влиянии природы и отдыха на здоровье.

В-четвёртых: это культура питания. Нужно есть больше овощей и фруктов. Рассказать детям, что в них много витаминов А, В, С, Д, в каких продуктах они содержатся и для чего нужны.

Витамин А - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.

Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).

Витамин С - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).

Витамин Д - солнце, рыбий жир (для косточек).

Ещё очень важная проблема, связанная со здоровьем детей – это просмотр телевизора и пользование компьютером, планшетом. Они, несомненно, полезны для развития кругозора, внимания, памяти, но при условии разумного подхода к выбору игр и передач, а так же непрерывного времени пребывания ребёнка перед экраном, которое не должно превышать 30 минут.

Немаловажно привить своему ребёнку умение взаимодействовать с окружающей средой: понимать, при каких условиях дом, улица, дорога, детская площадка безопасна для жизни и здоровья, умение анализировать опасные ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них.

И самое главное правило! Чтобы ребенок все эти аспекты впитал в себя, как губка, следует придерживаться их самому – быть для ребёнка примером. Он всегда будет копировать ваше поведение!

Памятка для родителей.

- Собственным примером демонстрируйте своему ребёнку уважительное отношение к собственному здоровью.
- Не ждите, что здоровье само придёт к вам. Идите вместе со своим ребёнком ему навстречу!
- Личный пример по ЗОЖ лучше всякой морали.
- Будьте всегда и во всём примером для собственного ребёнка.

Рекомендации для родителей учащихся классов «Особый ребёнок».

Предмет	Рекомендации родителям
Математика	<p style="text-align: center;">Играйте с детьми в игры:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Игра «Придадим комнате уют» (расставить предметы в комнате в ходе уборки или ремонта) – это развивает пространственную ориентировку. 2. Игра-лото «Когда это бывает?» - развиваем временные представления: части суток. Сделать из фотографий, где запечатлён ребёнок в разные режимные моменты и, показывая фото, спрашивать или заучивать в какое время суток, это происходит. 3. Игра «Включи телевизор, согласно определённому времени» (изучить программы передач, отметить программы, которые хочет посмотреть ребёнок и проверить умение включить телевизор согласно программе). 4. Игра «Мой день рождения» (составить именной календарь с фотографиями именинников в семье). 5. Игра «Мы на соревнованиях» (во время семейных соревнований составлять итоги, используя меры измерения времени: минута, секунда). <p>Привлекайте детей к практическим действиям с денежными купюрами и монетами разного достоинства в торговых точках. Пусть дети принимают участие в приобретении семейных покупок.</p>
Устная коммуникация.	<p>Закрепление интереса к окружающему миру. Игра «Кто как кричит».</p> <p>Совместные с детьми игры и предметно практическая деятельность по закреплению умения правильно задавать вопросы.</p> <p>Закрепление умений кратко отвечать на вопросы.</p> <p>Поддержание стремления к общению.</p> <p>Актуализация словарного запаса в повседневной жизни.</p> <p>Закрепление, повторение, произношение изученных в школе слов.</p> <p>Отработка алгоритма покупки продуктов в магазине.</p>

	<p>Вводить в обиход вежливые формы разговора с окружающими людьми. Обращаться с просьбой в быту, на улице, в общественных местах, благодарить за услугу, выслушивать собеседника, говорить доброжелательно, спокойно.</p>
<p>Труд</p> <p>Полиграфия</p> <p>Растениеводство</p>	<p>Работа с бумагой. Вырезание фотографий из газет, журналов, каталогов. Изготовление аппликаций из бумаги. Обвод по шаблону и вырезание из салфеточной бумаги. Изготовление фартука для куклы.</p> <p>Работа с тканью. Заправка кровати. Игра «Моя кровать, диваны, кресло – правильно заправлены». Подготовка белья к стирке. Складывание белья после сушки. Вдевание нити в иголку, завязывание узелка, разделение нитей мулине. Ремонт одежды (если распоролся шов). Ремонт мягких игрушек. Пришив пуговиц, зашивание небольших дырок на носках, колготках. Пришив петельки к верхней одежде.</p> <p>Работа с фотоаппаратом. Фотографирование семейных событий. Составление семейных альбомов.</p> <p>Работа с видеокамерой. Выбор объекта. Съёмка объекта. Просмотр отснятого материала.</p> <p>Работа за компьютером. Перенос фото и видео материала на компьютер. Отбор фотографий на компьютере. Распечатка фото на принтере.</p> <p>Работа во дворе. Привлекать детей к совместной деятельности во время работ на участке в зависимости от времени года. Помощь родителям в уборке жилого помещения – подметание веником, вынос мусора. Заметание мусора</p>

	<p>на лестничной площадке.</p> <p>Уход за растениями в комнате.</p> <p>Привлечение детей к совместной деятельности по уходу за комнатными растениями дома: протираем листья влажной тряпкой, поливаем, рыхлим почву, расставляем растения, украшаем комнату.</p>
<p>Хозяйственно – бытовой труд</p> <p>ОБЖ и ПДД</p>	<p>Игры - упражнения: «Вымоем игрушки», «Поймай мыло», «Сложи правильно вещи», упражнения в пристёгивании «Чья лапа, чей листок». Упражнения «Кто ботинки потерял», «Почистим ботинки», «Вымоем расчёску».</p> <p>«Помоем голову вместе», «Заплетём волосы (хвостики)».</p> <p>«Закроем сосуды крышками».</p> <p>Упражнение для пальцев рук: «Что лежит в кошельке», «Двери закрываются».</p> <p>1. Игра «Не шути с огнём» (закрепление правил пожарной безопасности).</p> <p>2. Игра «Горит или не горит» (закрепление знаний о пожароопасных предметах в доме).</p> <p>3. Игра – практикум «Звони по номеру 01, 112».</p> <p>4. Игра «Что можно, что нельзя» (учащиеся должны выбрать правильную модель поведения).</p> <p>5. Игра «Отгадай загадку», «Минус, плюс» (использование карточек).</p> <p>6. Игры «Можно или нельзя», «Мой друг – светофор», «Найди такой же знак» (повторение изученных дорожных знаков). «Ловкий пешеход» (повторение правил перехода проезжей части дороги).</p>

Рекомендации для родителей учащихся начальной школы.

Предмет	Рекомендации родителям
Математика	<p>Играйте с детьми в игры:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Игра «Придадим комнате уют» (расставить предметы в комнате в ходе уборки или ремонта) – это развивает пространственную ориентировку.2. Игра-лото «Когда это бывает?» - развиваем временные представления: части суток. Сделать из фотографий, где запечатлён ребёнок в разные режимные моменты и, показывая фото, спрашивать или заучивать в какое время суток, это происходит.3. Игра «Включи телевизор, согласно определённому времени» (изучить программы передач, отметить программы, которые хочет посмотреть ребёнок и проверить умение включить телевизор согласно программе).4. Игра «Мой день рождения» (составить именной календарь с фотографиями именинников в семье).5. Игра «Мы на соревнованиях» (во время семейных соревнований составлять итоги, используя меры измерения времени: минута, секунда). <p>Привлекайте детей к практическим действиям с денежными купюрами и монетами разного достоинства в торговых точках. Пусть дети принимают участие в приобретении семейных покупок.</p>
Чтение и письмо.	<p>Закрепление интереса к окружающему миру. Игра «Кто как кричит».</p> <p>Совместные с детьми игры и предметно практическая деятельность по закреплению умения правильно задавать вопросы.</p> <p>Закрепление умений кратко отвечать на вопросы.</p> <p>Поддержание стремления к общению.</p> <p>Актуализация словарного запаса в повседневной жизни.</p> <p>Закрепление, повторение, произношение изученных слов.</p>

Труд	<p>Работа с бумагой.</p> <p>1 класс. Обвод и самостоятельное вырезание по шаблонам с использованием открыток, журналов, несложных рисунков.</p> <p>2 класс. Самостоятельный обвод и вырезание усложнённых шаблонов из журналов, открыток.</p> <p>3 – 4 классы. Самостоятельная работа по разметке. Приготовление открытки бабушке или дедушке.</p> <p>Работа с тканью.</p> <p>1 класс. Самостоятельное вдевание нитки в иголку. Соревнование «Кто быстрее из семьи вденет нитку в иголку».</p> <p>2 класс. Самостоятельное пришивание оторванных пуговиц.</p> <p>3 – 4 класс. Самостоятельный мелкий ремонт одежды: починим носки или карман.</p>
ОБЖ и ПДД	<ol style="list-style-type: none"> 1. Игра «Не шути с огнём» (закрепление правил пожарной безопасности). 2. Игра «Горит или не горит» (закрепление знаний о пожароопасных предметах в доме). 3. Игра – практикум «Звони по номеру 01, 112». 4. Игра «Что можно, что нельзя» (учащиеся должны выбрать правильную модель поведения). 5. Игра «Отгадай загадку», «Минус, плюс» (использование карточек). 6. Игры «Можно или нельзя», «Мой друг – светофор», «Найди такой же знак» (повторение изученных дорожных знаков). «Ловкий пешеход» (повторение правил перехода проезжей части дороги).