Здоровый образ жизни семьи - залог успешного воспитания ребенка.

Выполнила:
воспитатель первой квалификационной категории
МДОУ ЦРР – детский сад №1
г.о. Орехово-Зуево
Казакова Е.И.

Правила здорового образа жизни

СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВЬЯ

ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

НРАВСТВЕННОЕ ЗДОРОВЬЕ

ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

СОЦИАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ

Цель презентации:

- Познакомить родителей воспитанников с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольника.

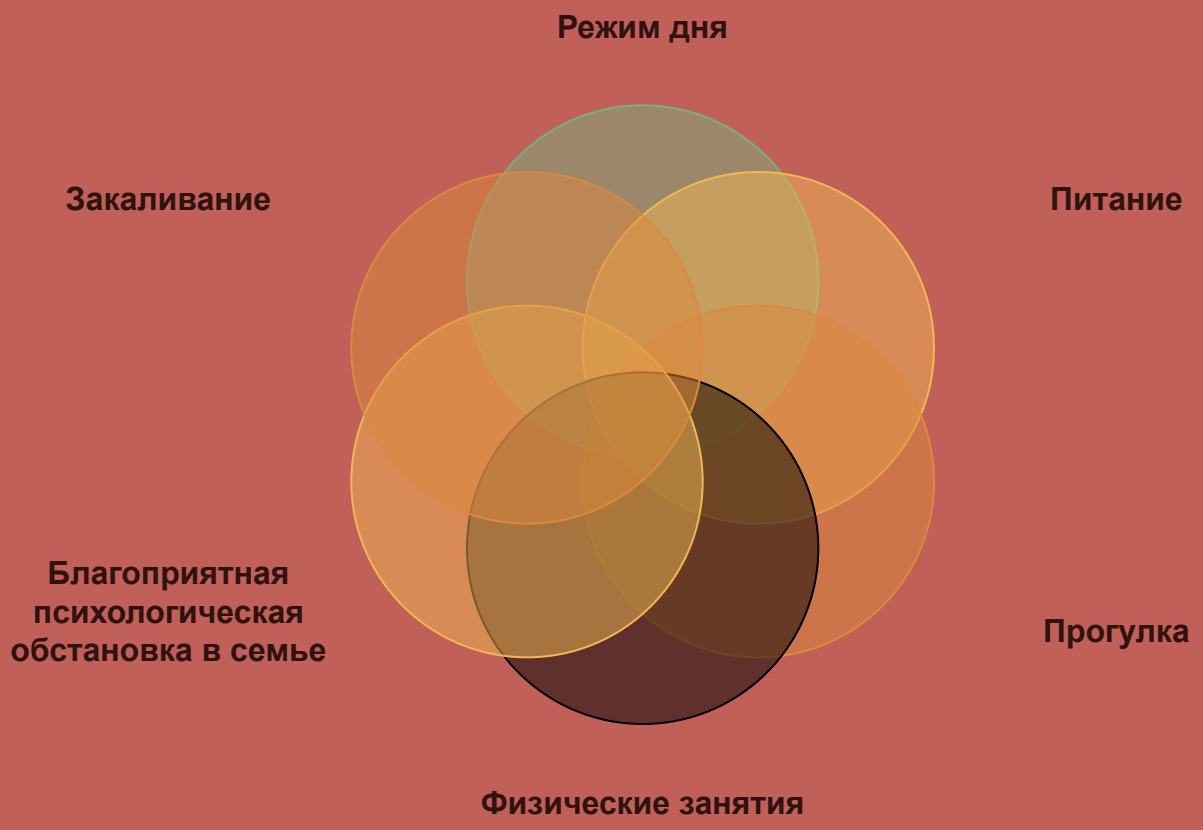
Задачи:

- Познакомить родителей с факторами, способных пагубно влиять на здоровье детей.
- Формировать у родителей ответственность за здоровье своего ребёнка.
- Мотивировать на здоровый образ жизни.

Факторы, влияющие на состояние здоровья:

- Развитие здравоохранения – 10%
- Экология – 20%
- Наследственность – 20%
- Образ жизни – 50%

Компоненты здорового образа жизни.



Режим дня – дисциплинирует детей, приучает к определенному ритму.

Питание – это продукты богатые витаминами, минеральными солями и белком.

Питание детей обеспечивается взаимодополняемыми продуктами животного и растительного происхождения, богатыми питательными веществами (белком, витаминами, минеральными солями, клетчаткой и др.). Рацион питания ребенка должен обеспечивать равновесие между высококалорийными и низкокалорийными продуктами, а так же равновесие между питательными.

Во избежании нарушения обмена веществ не включатйте в рацион питания детей следующие продукты:

- жевательную резинку, чипсы, сухарики;
- копчености;
- специи и острые блюда;
- газированные напитки;
- майонез промышленного производства.

Прогулка.

Наиболее эффективный вид отдыха.
Способствует повышению сопротивляемости организма и закаливает его.

Физические занятия улучшают работоспособность, повышают физические качества, стимулируют обмен веществ и работу разных систем организма.

В дошкольном возрасте основная задача физических упражнений – совершенствование таких основных движений, как:

- ходьба
- бег
- прыжки
- метание
- движения на равновесие

Закаливание – повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию ряда факторов окружающей среды путем систематического кратковременного воздействия на организм этих же факторов в малой дозе.

- контрастное воздушное закаливание
- хождение босиком
- контрастный душ (обливание ног)
- полоскание горла прохладной водой

Благоприятная психологическая обстановка в семье.

- Взаимопонимание, совместное времяпрепровождение, поддержка и помощь.

Скажите нет:

- Ссоры, развод, брань, крик, противоречия в требованиях

- Вредные привычки.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!!