

# **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.

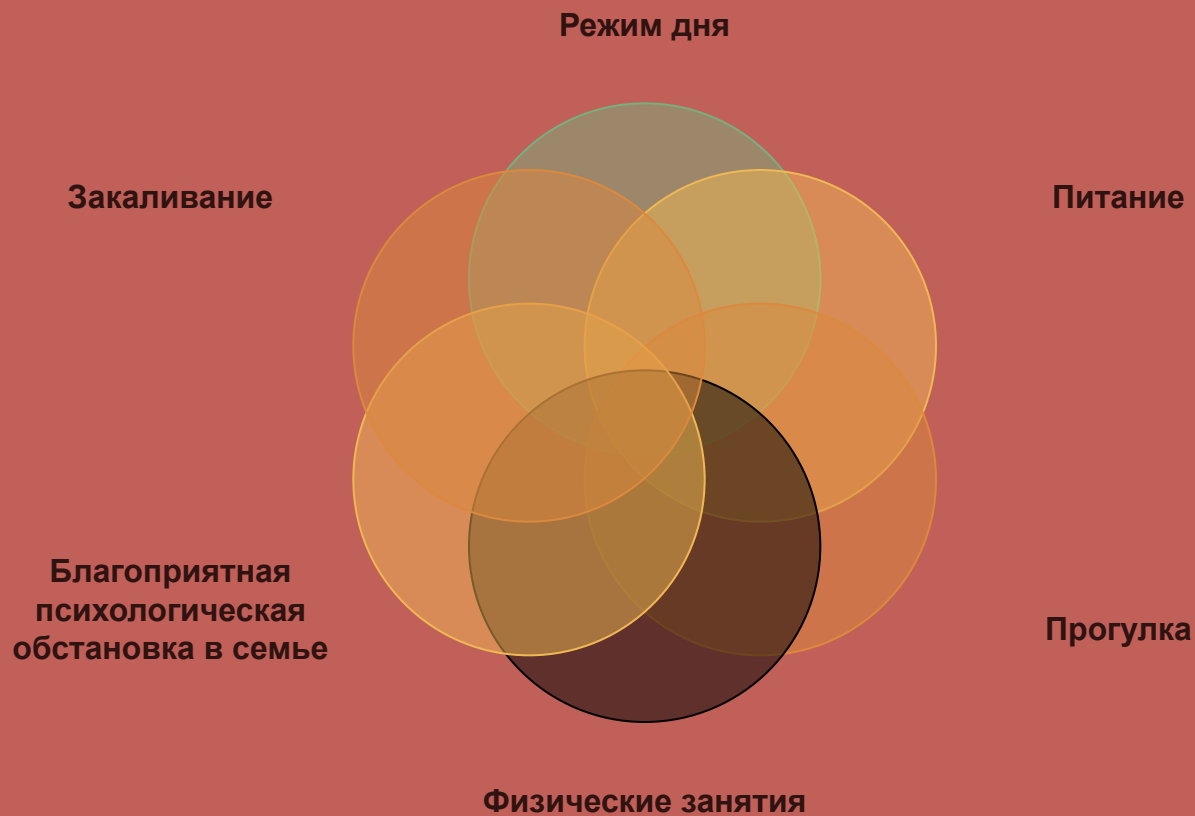


# Факторы, влияющие на состояние здоровья:

- 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 включайте 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!!!

