

**«Здоровый образ жизни
в семье»**



Содержание

Здоровый образ жизни

Спортивный уголок дома

Закаливание

Полезные привычки

Рациональное питание детей

Режим дня дошкольника

Забота о развитии и здоровье ребенка начинается в семье, с решения вести здоровый образ жизни

Здоровый образ жизни-это:

- ❖ Благоприятный эмоциональный климат в семье;
- ❖ Ответственное отношение родителей к здоровью ребенка, культура здоровья;
- ❖ Правильно организованная рациональная пища;
- ❖ Соблюдение дома режима дня ребенка;
- ❖ Соблюдению санитарно-гигиенических норм;
- ❖ Умеренные требования к ребенку, общие игры, совместное занятия спортом.

Спортивный уголок дома

Спортивный уголок дома помогает правильно организовать досуг детей, оказывает содействие в закреплении двигательных привычек, приобретенных ранее, развитию ловкости, самостоятельности.



[Вернуться к содержанию](#)

Рекомендации

В спортивном уголке необходимо иметь малое физкультурное оборудование: мячи разных размеров, обруч, скакалку и т.п. Можно сделать небольшие мешочки с песком для бросания и ношения на голове (для развития правильной осанки).

Новые упражнения на снарядах вводятся постепенно. Сначала дети выполняют их под руководством и наблюдением взрослых, а после удачного освоения могут заниматься самостоятельно.

Занятия в спортивном уголке должны приносить хорошо ребенку только положительные эмоции. Взрослые должны хорошо подготовиться, чтобы ребенку было интересно заниматься.



Закаливание



Закаливание-один из основных способов повысить сопротивляемость организма к колебаниям температуры и простудным заболеваниям.

Закаливающие процедуры:

Одежда, соответствующая времени года, хождение босиком, свето-воздушные ванны.

Соблюдение температурного режима и т.п.



Полезные привычки



Полезные привычки
Привычки личной гигиены:
Пользоваться только
личными предметами
туалета, мыть руки перед
приемом пищи, делать
гимнастику, правильно
ухаживать за зубами и т.п.

Рациональное питание детей

Гиппократ

Пища – это необходимая потребность организма, и обязательное условие существования человека.

Рациональное питание детей благоприятно влияет на физическое и нервно-психическое развитие. Пища ребенка по объему и качеству должна содержать в достаточном количестве нужные ребенку белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, воду, витамины.

[Вернуться к содержанию](#)



Режим дня

Режим дня - это система распределения периодов сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, занятий и самостоятельной деятельности детей.

Бодрое, жизнерадостное и в то же время уравновешенное настроение детей в большой мере зависит от выполнения режима.



Спасибо за внимание!