



**Воспитание
здорового образа
жизни в семье**



В. Крестова
«Тепличное создание»

**Болеет без конца ребёнок.
Мать в панике, в слезах:
И страх и грусть.
- Ведь я его с пелёнок
Всегда в тепле держать стремлюсь.
В квартире окна даже летом
Открыть боится - вдруг сквозняк,
С ним то в больницу, то в аптеку,
Лекарств и перечеть нельзя.
Не мальчик, словом, а страданье.
Вот так, порой, мы из детей
Растим тепличное создание,
А не бойцов - богатырей.**



"Кто такой здоровый человек?"



До семи лет ребёнок проходит огромный путь развития.

Именно в **этот период** идет:

- интенсивное развитие органов,
- становление функциональных систем организма,
- закладываются основные черты личности,
 - формируются характер,
- отношение к себе и окружающим.



Именно поэтому с раннего возраста необходимо приобщать ребёнка к заботе о своем здоровье, воспитывать у него заинтересованность и активность в саморазвитии и самосохранении.



Здоровьесберегающая среда в семье

Условия для физического развития детей

- физкультурные комплексы,
 - велосипеды,
 - самокаты,
 - лыжи,
 - ролики и др.
- игры (кегли, кольцеброс, дартс, мячи и др.)



Режим дня

Настроение детей в большой мере зависит от строгого выполнения режима.

Запаздывание еды, сна, прогулок отрицательно сказывается на нервной системе детей:

- они становятся вялыми или
 - возбужденными,
 - начинают капризничать,
 - теряют аппетит,
 - плохо засыпают,
 - спят беспокойно.



Поведение ребенка в детском саду, его настроение, работоспособность находятся в прямой зависимости от того, как организованы его деятельность и сон в семье в обычные, а также в выходные дни.



Правильное и полноценное питание

*“Человек рождается здоровым,
а все его болезни приходят
к нему через рот с пищей”*

Гиппократ

*Питание должно быть разнообразным.
Важно формировать у ребенка разнообразный
вкусовой кругозор.*

*В рацион ребёнка необходимо включать все группы продуктов –
мясные, молочные, рыбные, растительные.*



*Удовольствие от еды напрямую зависит от атмосферы,
царящей за столом.*

*Чем раньше ребёнок узнает правила поведения за столом,
тем скорее они будут выполняться автоматически,
легко и свободно.*



*Благоприятная санитарно-гигиеническая
обстановка*

Выполнение гигиенических процедур.



Гигиеническая культура столь же важна для человека,
как и умение разговаривать, писать, читать.

Уход за собой дарит человеку ощущение чистоты, здоровья.



Ежедневные прогулки на свежем воздухе

Особую значимость имеют прогулки детей с родителями на речку, в лес.



Не следует забывать о том, что наряду с оздоровительными прогулки выполняют и познавательные функции.



Закаливающие процедуры солнцем, воздухом и водой.

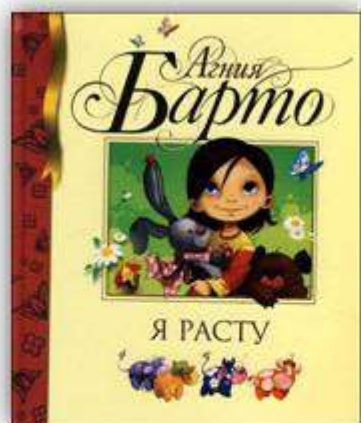
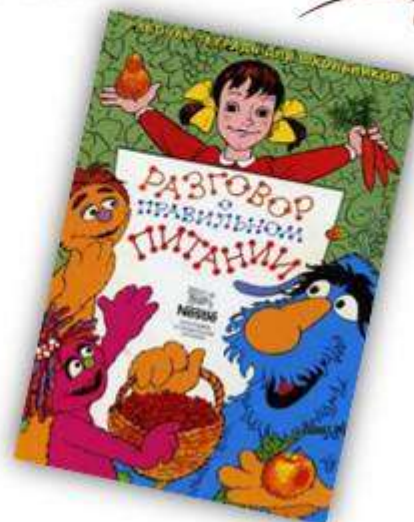
Закаливание - мощное оздоровительное средство. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.



Хорошим средством закаливания является сон в прохладной, хорошо проветренной комнате. Приучите его правильно умываться, сначала чуть теплой, а потом и более прохладной водой.



Библиотека детской и энциклопедической литературы
по пропаганде ЗОЖ



Личный пример

Большое значение имеют положительные примеры поведения отца и матери, старших братьев и сестёр как образца для подражания, а также родительское слово, как метод педагогического воздействия, в том числе в сфере здоровьесбережения детей.



Благоприятная психологическая обстановка в семье и саду

Семья является мощным фактором
психологического здоровья детей

Создание благоприятного климата в семье проявляется:

- в доброжелательности,
- готовности простить и понять,
- в стремлении прийти на помощь,
- сделать приятное друг другу,
- в заботе о здоровье членов семьи.
- тесная, искренняя дружба детей и родителей,
- их постоянное стремление быть вместе,
- общаться, советоваться.



**Спасибо
за внимание!**

