


*Родительское собрание по теме:  
«Здоровая семья – здоровые дети»*



**ЦЕЛЬ:**

**Ознакомить родителей воспитанников с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольников в домашних условиях и условиях детского сада;**


**Формирование у родителей мотивации здорового образа жизни, ответственности за свое здоровье и здоровье своих детей.**



**Здоровье** -это состояние полного физического, психического, духовного и социального благополучия.

**Здоровая семья»** - это семья, которая ведет здоровый образ жизни, в которой присутствует здоровый психологический климат, духовная культура, материальный достаток.

**Семья** – это опора, крепость, начало всех начал. Это – первый коллектив ребенка, где складываются первые основы будущей личности и здоровья ребенка.



**«ЗДОРОВЬЕ - не все, но без  
здоровья ничто.» ( Сократ )**



Соблюдение  
Режима  
дня

Правильное  
питание

Оптимальный  
двигательный  
режим

Закаливание

Соблюдение  
Личной  
гигиены

Компоненты  
здоровья

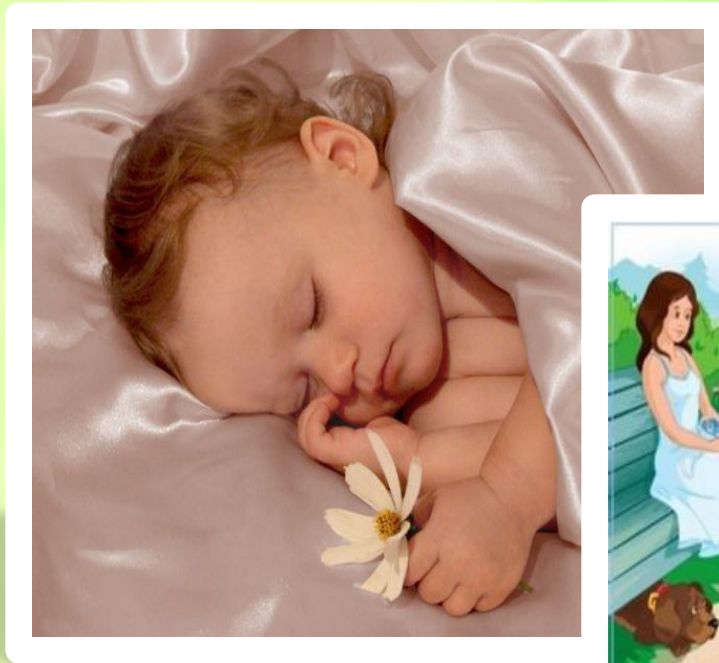
Положительные  
эмоции

Отказ от  
вредных  
привычек



# Соблюдение режима дня

Режим дня – чередование различных видов деятельности, отдыха, сна, питания, пребывания на свежем воздухе.



# Правильное питание

Основные принципы питания:

**Питание должно быть сбалансированным**

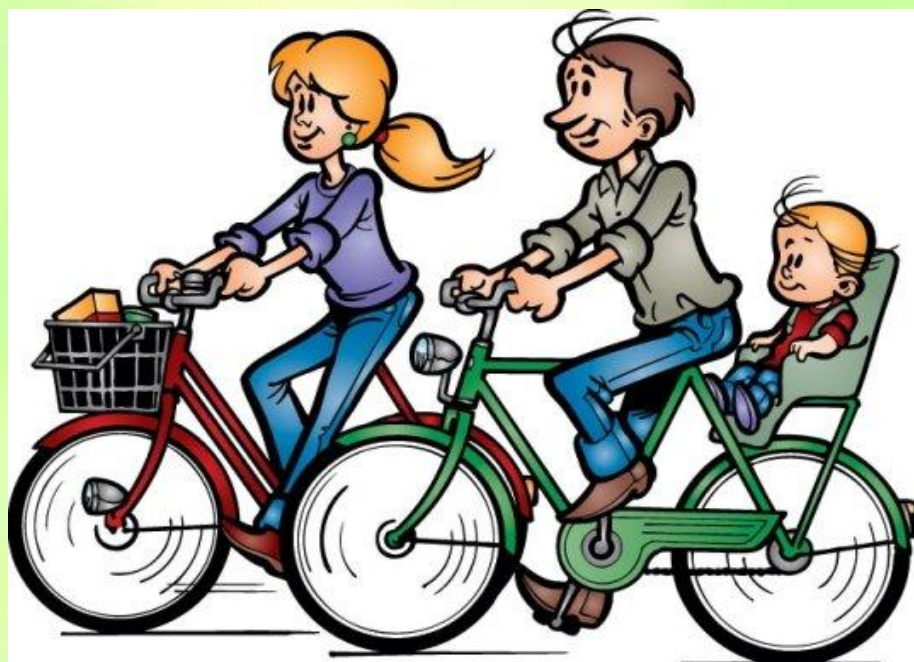
**Питание должно быть разнообразным**

**Питание должно снабжать организм ребенка необходимым количеством энергии.**

**Необходимо соблюдать технологию обработки и приготовления пищи, сроки и условия хранения.**

# Оптимальный двигательный режим

Движение является средством познания окружающего мира, удовлетворения биологических потребностей организма.







# Основные правила

**Воспитание осознанного отношения к выполнению двигательной активности.**

**Развитие воображения при выполнении двигательных действий.**

**Включение сенсорных систем при воспитании двигательной культуры.**

**Создание оптимальных условий для каждого ребенка в процессе освоения двигательного опыта.**

# Закаливание

**Закаливание- одно из лучших средств укрепления здоровья.**

**Задача – приучить хрупкий растущий организм ребенка переносить перемены температуры в окружающей среде. Основными средствами закаливания являются естественные факторы природы – воздух, солнце, вода.**



# Виды закаливания

**Умывание.**

**Ножные ванны.**

**Прогулки на свежем воздухе.**

**Хождение босиком.**

**Солнечные ванны**

**Купание в водоемах.**



# Соблюдение личной СРЕДСТВА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ ГИГИЕНЫ





# Положительные эмоции



адреналин



эндорфин

**«Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым,  
сам иди по пути здоровья,  
иначе некуда его будет вести»**

