

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СЕМЬИ

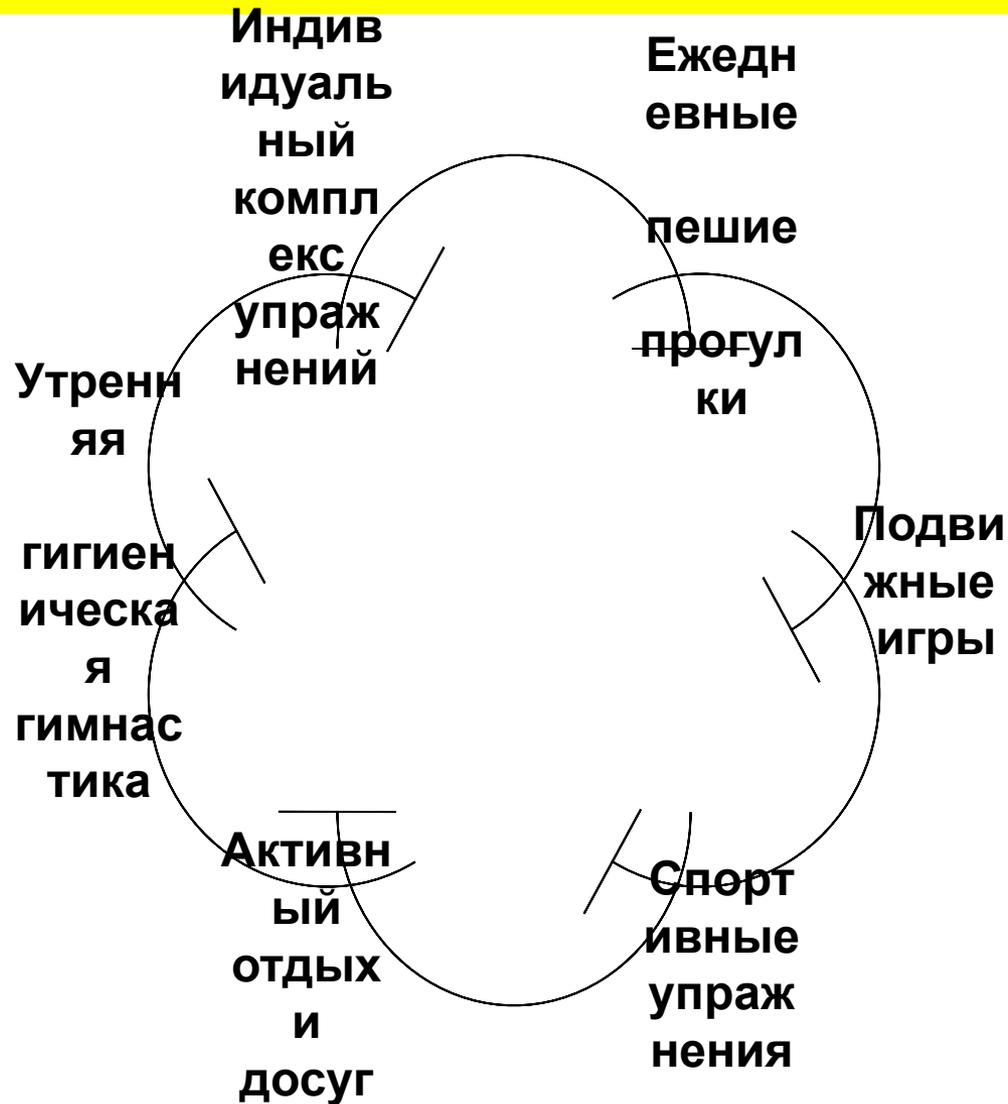
**Инструктор по физической культуре:
Силантьева Светлана Викторовна**

**Здоровый образ жизни –
это тот, единственно возможный
образ, который позволяет нам
себя хорошо чувствовать,
живя в большом городе,
с его неблагоприятной
экологией и неизбежными
стрессовыми ситуациями.**

ЧТО ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ:

- Достаточная физическая активность,**
- Правильное рациональное питание
и водный режим,**
- Отказ от курения и спиртного,**
- Соблюдение режима дня,**
- Профилактика заболеваний,**
- Снятие психоэмоциональных нагрузок.**

Достаточная физическая активность



Движения влияют на умственное развитие ребёнка

**(центры движений, речи и памяти
в головном мозге расположены рядом)**



Правильное питание, водный режим



Соблюдение режима дня

Ежедневный сон не менее 8 часов

часов

(от

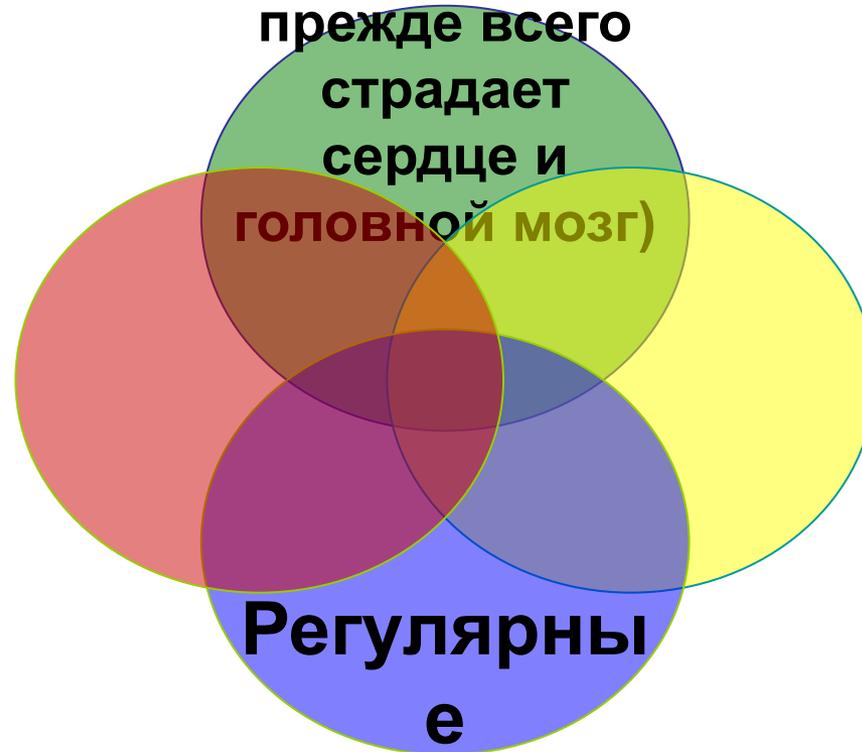
недосыпания

прежде всего

страдает

сердце и

головной мозг)



Питание

с

перерывам

и

не более

5 - 6 ч.

Нахождение

е

на свежем

воздухе

Регулярны

е

физически

е

Отказ от курения и спиртного

Производство
отказа
т

и
спиртного

в
частных
руках.

Состоятельные
бизнесмены

делают
деньги

на

употребление
спиртного

вызывает
Профилактика
начала
курения

у детей

Обратиться
к
специалисту

способ

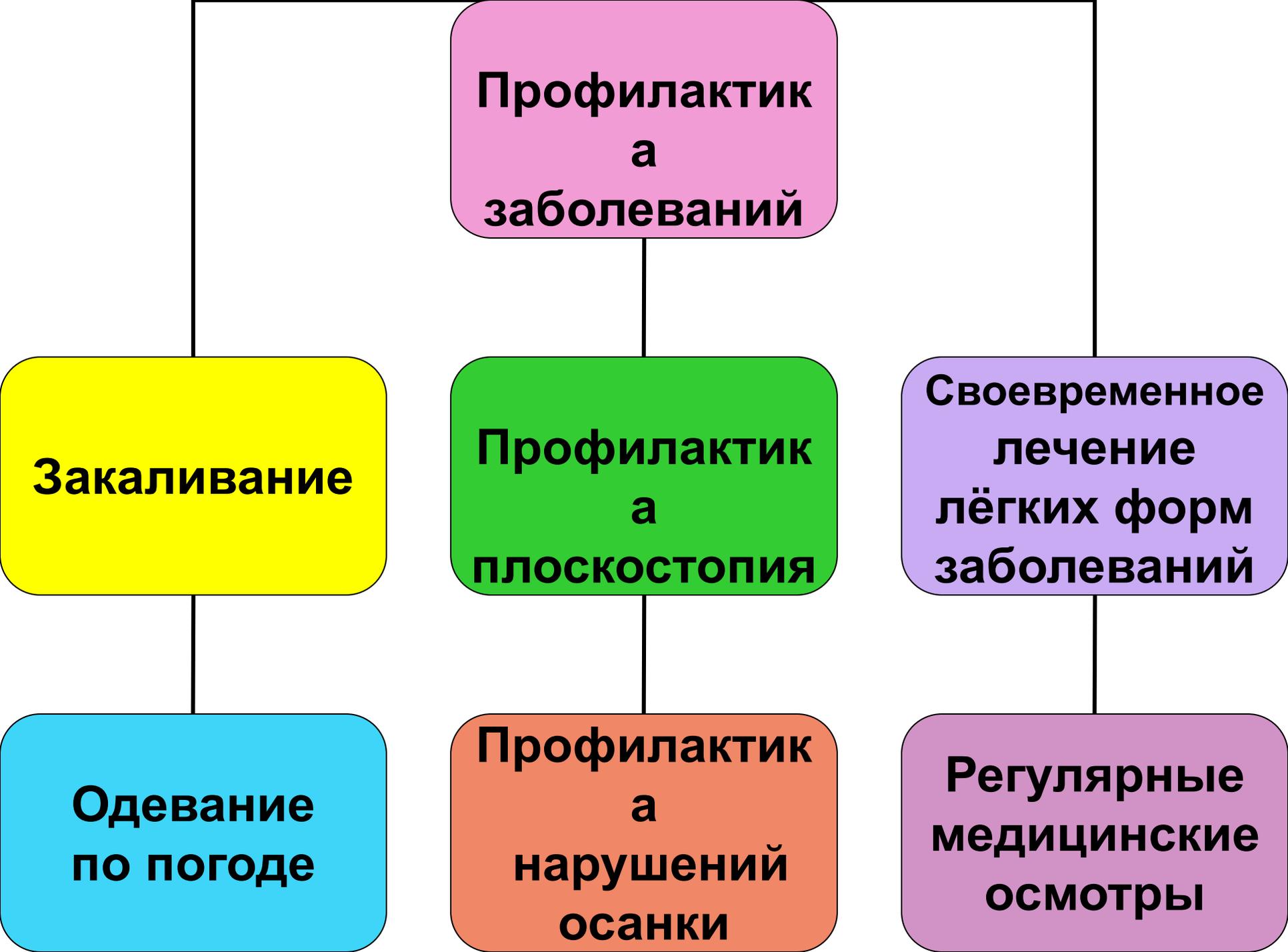
экономии -

отмечать
количество

купленных
пачек

сигарет и
посчитать

истраченные
деньги



Снятие психоэмоциональных нагрузок

- Уметь ставить барьер проблемам на работе (дома только семейные дела),**
- Не держать в себе – выговариваться (например на воду),**
- Сброс отрицательных эмоций: «бокс», «быстрые движения с криками» и другое,**
- Знать способы сдерживания агрессии (например: посчитать до 10, уйти в другую комнату, спеть песенку).**

РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ

- Совместные мероприятия с участием родителей,**
- Информация на стенде с просьбой оставить свой отзыв,**
- Памятки для родителей,**
- Индивидуальные консультации родителей,**
- Обсуждения на родительских собраниях,**
- Использование современных электронных технологий.**

СПРТ

