

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

Отказ от курения и спиртного

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

