

# «Здоровый образ жизни семьи — залог успешного воспитания ребенка»



Выполнила:  
воспитатель Детского сада №14 «Золушка»  
Терентьева И.Ю.

# Задачи:

- - пропагандировать здоровый образ жизни,
- - приобщать к сотрудничеству детей и родителей,
- - осознать необходимости заботиться о здоровье своих детей.



«Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным сделайте его крепким и здоровым».

Уважаемые родители!

Мы живём в XXI веке, который уже окрестили веком максимальных скоростей и науки. Новый век, технический и научный прогресс требуют от любого человека колоссальных нагрузок и усилий. Как с этим можно справиться? Только при помощи ежедневной и постоянной работы над собой. С такими интеллектуальными нагрузками, которая предлагает сегодня современное образование, может справиться только постоянная физическая работа тела, другими словами – абсолютно здоровый воспитанник. Поэтому сегодня мы поговорим о здоровье вообще и о здоровье детей в частности, о том, как помочь нашим детям сохранить и укрепить здоровье и о многом другом очень важном и серьёзном.

# Что такое «Здоровье»?

Выделяют следующие компоненты здоровья:

- Здоровье физическое – это состояние, при котором у человека имеет место быть гармония физиологических процессов и максимальная адаптация к различным факторам внешней среды.
- Здоровье психическое – это способности человека адекватно реагировать на внешние и внутренние раздражители, умение уравновесить себя с окружающей средой.
- Здоровье социальное – мера социальной активности, деятельностного отношения человека к миру.
- Здоровье нравственное – это комплекс характеристик мотивационной и информационной сферы личности, основу которого определяет система нравственных ценностей.

# Давайте вместе с вами составим портрет здорового ребенка.(Какой он?)

- -жизнерадостен;
- -активен;
- - доброжелательно относится к окружающим его людям-взрослым и детям;
- - положительные эмоциональные впечатления преобладают в его жизни, тогда как отрицательные переживания переносятся им стойко и без вредных последствий;
- - развитие его физических, прежде всего двигательных, качеств проходит гармонично;
- - достаточно быстр, ловок и силен;
- - он не нуждается в каких либо лекарствах;
- - не имеет лишней массы тела.







## Как вырастить и воспитать здорового ребенка:

1. Режим – это рациональное чередование работы и отдыха. Известный ученый И. Павлов отмечал «Всякая живая работающая система, как и ее отдельные элементы, должна отдыхать, восстанавливаться».

Режим дня для детей – это порядок чередования времени сна, бодрствования, игр, прогулок и питания.

Главной оценкой режима является хорошее самочувствие и нормальное развитие ребенка.

Первым и лучшим наглядным примером для ребенка является ваша жизнь, ваше поведение и поступки в разных жизненных ситуациях. Так будьте же достойным примером и в вопросах режима: занимайтесь вместе с ребенком утр. гимнастикой, утренним и вечерним туалетом, гуляйте как можно больше на свежем воздухе, питайтесь правильно, по режиму; вовремя ложитесь спать. Соблюдение режима дня должно стать устойчивой привычкой ребенка, превратиться в потребность.



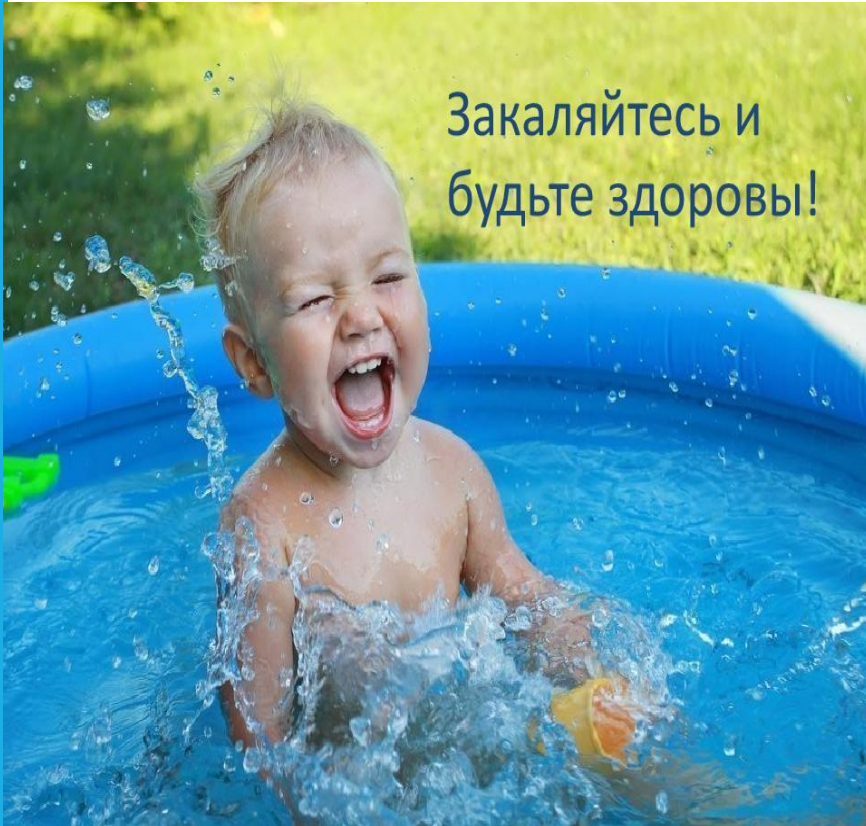
## 2. Культурно-гигиенические навыки.

Гигиенические навыки у детей воспитываются с самых ранних лет. Гигиеническая культура столь же важна для человека, как и умение разговаривать, писать, читать. Уход за собой дарит человеку прекрасное ощущение чистоты, здоровья. Сколько радости доставляет человеку ощущение хорошего и слаженного работающего организма. С формирования у ребенка доброго и заботливого отношения к своему телу. Важно, чтобы малыш усвоил, что в его теле нет органов, отделов не нужных, некрасивых, что обо всех частях тела надо одинаково постоянно заботиться и в первую очередь содержать в чистоте.





# 3. Закаливание.



Закаляйтесь и  
будьте здоровы!

Закаливание - самый простой и действенный способ укрепления защитных сил организма. Самое главное - перепад температур. Организм человека приобретает неустойчивость к колебанию температуры окружающей среды. Различают закаливание воздухом, солнцем, водой. Максимальный эффект закаливание приносит, если оно сочетается с физическими нагрузками, полноценным сном и рациональным питанием. Проводить закаливающие процедуры нужно только с положительным эмоциональным настроением. Соблюдать принципы последовательности, непрерывности, постепенности. Избегать крайностей. Переохлаждение недопустимо!

Знаменитый врач Себастьян Кнейп выдвинул лозунги "Самая лучшая обувь - отсутствие обуви", "Каждый шаг босиком - лишняя минута жизни". При первой же возможности ребёнку нужно ходить босиком. Дайте детям в летний период возможность ходить босиком по песку и по асфальту, по мелким камушкам и шишкам. Кроме закаливающего эффекта - это прекрасное средство профилактики плоскостопия.

- С незапамятных времен известно, что ходьба босиком - замечательное закаливающее средство.







## 4. Физическая культура и двигательная активность.

Существует связь между физическим развитием ребёнка и развитием его интеллекта. Играйте с детьми. Игра - способ познания мира. Запрещать ребёнку играть - значит запрещать развиваться! Нужно сочетать двигательную активность с семейными прогулками на природе.

## 5. Прогулки на свежем воздухе.

Совместные велопрогулки, каток, поход в парк, пеньки, канавки, деревья, ручьи, брёвнышки, природный материал (шишки, жёлуди, камни, палки) – всё это стимулирует двигательную активность детей. Во время прогулок совершенствуются навыки ходьбы по пересечённой местности.

Когда вся семья совершает такие прогулки – это не только укрепляет здоровье всех, но еще укрепляет семейные взаимоотношения между друг другом.





## 6. Отказ от вредных привычек

Ограничение телевизора и компьютера.

Как утверждают специалисты – в стране среднестатистический родитель внятно разговаривает со своим ребёнком 38 минут в неделю. А среднестатистический ребёнок за неделю проводит у телеэкрана 28 часов.

В числе пагубных воздействий телевизора и компьютера – ухудшение зрения, заболевания суставов, ожирение, повышение кровяного давления. Дети часто теряют чувство реальности. Маленькие дети больше подвержены отрицательному влиянию сцен насилия. Установлено, что на детей, которых любят, с которыми родители много общаются, смотрят вместе телевизор, сцены насилия оказывают менее сильное воздействие, чем на детей, растущих в неблагоприятных условиях.







## 7. Правильное питание

С раннего детства необходимо обеспечить полноценное и правильно организованное питание ребенка, являющееся залогом его здоровья. Из всех факторов внешней среды, оказывающих влияние на развитие ребенка как физическое, так и нервно- психическое, питание занимает ведущее место.

## 8. Сохранение стабильного – психоэмоционального состояния

Отношения в семье являются основой психологического состояния ребенка: именно от них зависит, насколько ребенок уверен в своих силах, насколько он весел и любознателен, насколько открыт общению и готов к настоящей дружбе. Если ребенок знает, что дома его ждут любящие родители, которые спешат его увидеть после долгой разлуки рабочего дня, которым можно поверить все свои тревоги и неудачи, от которых он получит новый заряд любви и тепла, ему по силам будет перенести многие неприятности и невзгоды.



Сейчас на самом деле очень трудное время. Наших детей пытаются, и зомбировать, и сделать им больно, и плохо. Все это внешние факторы.

Но так редко это происходит и в семьях. Домашнее насилие. Когда ребенок видит, как родители выясняют отношения, покрывают друг друга матом, и даже происходит рукоприкладство, какую пользу почерпнет ребенок? Только вред.

Здоровье Вашего ребёнка в Ваших руках, дорогие родители!





L/O/G/O



**Спасибо за внимание!**