

ПРЕЗЕНТАЦИЯ!!!

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ НА ТЕМУ:
«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»!!!

ЦЕЛЬ!!!

Объяснить родителям насколько важно бережное и заботливое отношение к здоровью своих детей!
Привлечь их к практическим занятиям здорового образа жизни с детьми.



Подготовительный этап

- Беседы
- Оздоровительные материалы и прогулки
- Просмотр телепередач
- Посещение городских спортивных мероприятий
- Анкетирование
- Чтение художественной литературы
- Участие в создании стенгазет, стендов

Здоровый образ жизни

Это образ жизни
человека,
направленный на
профилактику
болезней и
укрепления
здоровья



Формирование здорового образа жизни детей – задача совместная и дошкольных и школьных учреждений, и конечно, семьи. ЗОЖ – «избитое» выражение, но часто мы недооцениваем, как важны привычки **здорового образа жизни** для психического, умственного. Физического развития детей, для их здоровья на будущее. Многие проблем у взрослых можно было бы избежать, если бы с детства родители закаливали их, приучали к правильной здоровой еде, привили бы любовь к спорту и двигательной активности. При этом, безусловно, на первом месте – личный пример со стороны взрослых членов семьи в плане ведения **здорового образа жизни в семье.**

Здоровый образ жизни в семье

- Дети должны знать, как устроен наш организм, части тела, чем отличается здоровый человек от больного. Для чего принимаются лекарства и когда. Взрослые своим примером и пояснениями учат детей всем гигиеническим навыкам: мытьё рук, чистка зубов, соблюдение режима дня
- Особое внимание уделяем питанию. Как правильно кушать, какими приборами, почему надо мыть фрукты и овощи и т. п.
- Важно научить ребёнка основам безопасности: улица – переходы – транспорт, соблюдение правил безопасности при занятии спортом: коньки, санки и т. п.



Жизнь в движении

- Двигательную активность ребёнку нужно максимально обеспечить главным образом во время прогулки.
- Делать с ребёнком утренние зарядки, заниматься дыхательной гимнастикой и т. д.
- Спорт – это источник крепкого здоровья и правильного развития ребёнка, ведь занятия, положительно влияют как на его физическое, так и на эмоциональное состояние



Комплекс оздоровительных мероприятий



- Утренняя гимнастика
- Обширное умывание
- Игровой массаж
- Контрастное обливание ног
- Дыхательная гимнастика



Семья – это пространство любви

- Царящая в семье психологическая атмосфера влияет не только на эмоциональное состояние, но и на здоровье ребёнка в целом. Отрицательные эмоции, которые постоянно переживает ребёнок, обязательно приведут его к стрессу, а затем – к болезням. Наука психосоматика нам убедительно доказывает, что основными причинами многих заболеваний являются многочисленные стрессы, неурядицы в семье и переутомление. Нужно окружить ребёнка любовью, одобрением и пониманием, ведь они как солнечный свет и воздух требуются для здоровья ребёнка!



- **Психическое здоровье**
 - Состояние центральной нервной системы
 - Личности особенности ребёнка
 - Взаимоотношения со сверстниками
 - Обстановка в семье

Совет родителям

В каждой семье есть свои традиции. Если вашими добрыми традициями станут совместные мероприятия, такие как: семейные завтраки-обеда-ужины, совместные прогулки-лыжные или велосипедные, походы в кино и театры, семейные праздники, семейные чтения, - за психическое физическое состояние вашего ребёнка можно быть спокойным.

И ещё раз хочется напомнить родителям, Важен пример, привычки **здорового образа жизни**, а не просто поучения. Вы тоже должны вести здоровый образ жизни, отказаться от вредных привычек и выполнять необходимые гигиенические требования!!!

Ваше здоровье в ваших руках!!!

Анкета для родителей

Ответьте на вопросы небольшой анкеты «да» или «нет»

- болел ли ребёнок за последние 6-12 мес. ?
- причина болезни?
- соблюдает ребёнок режим дня?
- делает гимнастику?
- зубы чистит каждый день?
- на свежем воздухе бывает ежедневно? Сколько часов?
- ест свежие фрукты или овощи ежедневно? Сколько?
- вы одеваете его по погоде?
- посещает секции или кружки, связанные с двигательной активностью?

Утренняя зарядка для детей

- Во время утренней зарядки предлагайте ребёнку выполнять движения подобно животному, сказочному персонажу, то есть переводите всё в игровую форму.

- **«Солнышко»**

Ребёнок стоит прямо, затем поднимает ручки через стороны и тянет вверх, к солнышку, или заводит их за голову, прогибаясь назад, а затем тянется вверх. Можно ручками помахать вверх, поприветствовать солнышко, разогнать тучки и т. д.

- **«Часики»**

Пусть ребёнок поставит руки на пояс и делает наклоны телом вправо-влево, имитируя тиканье часиков.

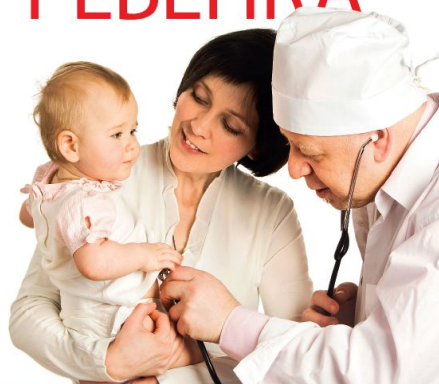
- **«Цапля»**

Пусть ребёнок ходит, высоко поднимая колени, как цапля. Затем можно постоять на одной ноге, потом на другой.

Художественная литература о здоровье

ЙОЗЕФ ШВЕЙЦАР

ГЛАВНАЯ СЕМЕЙНАЯ
КНИГА О ЗДОРОВЬЕ
РЕБЕНКА



dam

МАТЕРИАЛ АДАПТИРОВАН РОССИЙСКИМИ
СПЕЦИАЛИСТАМИ-МЕДИКАМИ ДЛЯ ОТЕЧЕСТВЕННЫХ ЧИТАТЕЛЕЙ



Примеры стенгазет



ЛИТЕРАТУРА

- <http://tvoezdorovie21vek.ru/pravilnoe-pitanie/zdorovyiy-obraz-zhizni-v-seme>
- <http://womanadvice.ru/utrennyaya-zayradka-dlya-detey>
- [http://edication.simcat.ru/plodovoe/files/zoj_formiruetnya v seme.doc](http://edication.simcat.ru/plodovoe/files/zoj_formiruetnya_v_seme.doc)

Будьте здоровы!





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!!