

# «Здоровый образ жизни в семье»

Выполнила:

Савенкова Людмила Викторовна,  
руководитель физического  
воспитания

СП ГБОУ СОШ детский сад №7  
«Светлячок» с. Алексеевка



# Содержание

Здоровый образ жизни

Спортивный уголок дома

Закаливание

Полезные привычки

Рациональное питание детей

Режим дня дошкольника

## Забота о развитии и здоровье ребенка начинается в семье, с решения вести здоровый образ жизни

### **Здоровый образ жизни-это:**

- ❖ Благоприятный эмоциональный климат в семье;
- ❖ Ответственное отношение родителей к здоровью ребенка, культура здоровья;
- ❖ Правильно организованная рациональная пища;
- ❖ Соблюдение дома режима дня ребенка;
- ❖ Соблюдению санитарно-гигиенических норм;
- ❖ Умеренные требования к ребенку, общие игры, совместное занятия спортом.

## Спортивный уголок дома

**Спортивный уголок дома помогает правильно организовать досуг детей, оказывает содействие в закреплении двигательных привычек, приобретенных ранее, развитию ловкости, самостоятельности.**



Вернуться к  
содержанию

# Рекомендации

**В спортивном уголке необходимо иметь малое физкультурное оборудование: мячи разных размеров, обруч, скакалку и т.п. Можно сделать небольшие мешочки с песком для бросания и ношения на голове (для развития правильной осанки).**

**Новые упражнения на снарядах вводятся постепенно. Сначала дети выполняют их под руководством и наблюдением взрослых, а после удачного освоения могут заниматься самостоятельно.**

**Занятия в спортивном уголке должны приносить хорошо ребенку только положительные эмоции. Взрослые должны хорошо подготовиться, чтобы ребенку было интересно заниматься.**



# Закаливание



**Закаливание-один из основных способов повысить сопротивляемость организма к колебаниям температуры и простудным заболеваниям.**

**Закаливающие процедуры:**

**Одежда, соответствующая времени года, хождение босиком, свето-воздушные ванны.**

**Соблюдение температурного режима и т.п.**



# Полезные привычки



**Полезные привычки**  
**Привычки личной гигиены:**  
**Пользоваться только**  
**личными предметами**  
**туалета, мыть руки перед**  
**приемом пищи, делать**  
**гимнастику, правильно**  
**ухаживать за зубами и т.п.**

# Рациональное питание детей

**Гиппократ**

**Пища – это необходимая потребность организма, и обязательное условие существования человека.**

**Рациональное питание детей благоприятно влияет на физическое и нервно-психическое развитие. Пища ребенка по объему и качеству должна содержать в достаточном количестве нужные ребенку белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, воду, витамины.**

[Вернуться к содержанию](#)





# Режим дня

**Режим дня - это система распределения периодов сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, занятий и самостоятельной деятельности детей.**

**Бодрое, жизнерадостное и в то же время уравновешенное настроение детей в большой мере зависит от выполнения режима.**



*Спасибо за внимание!*