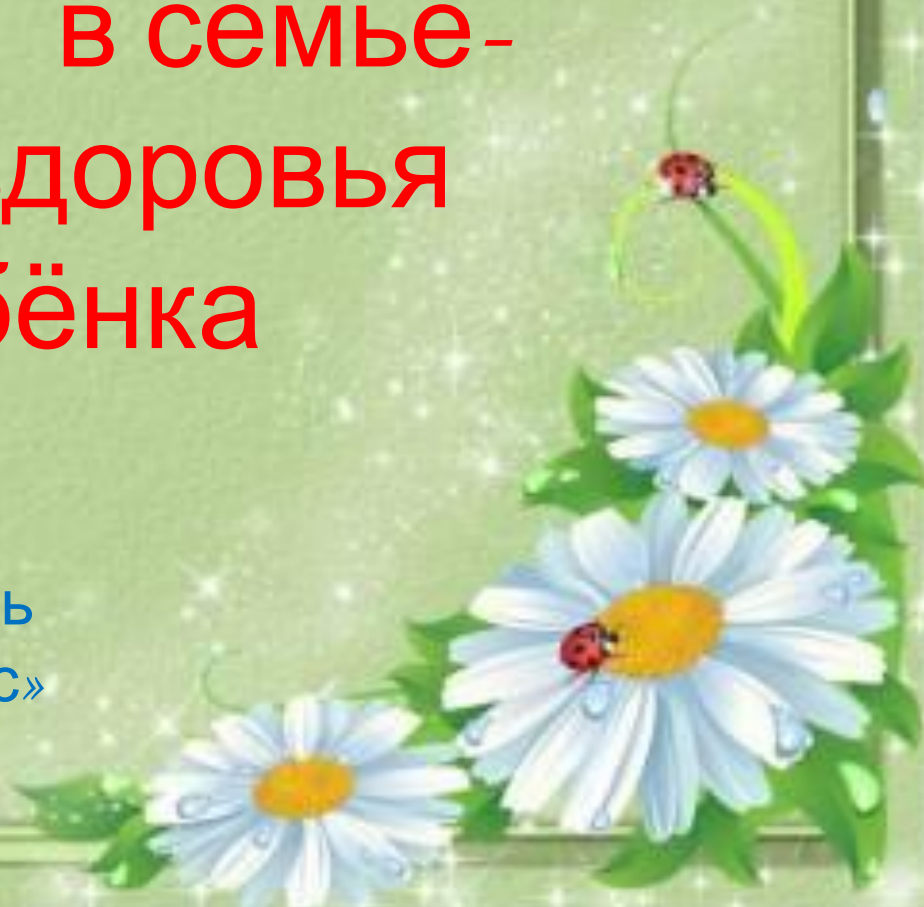


# Здоровый образ жизни в семье - залог здоровья ребёнка

Подготовила: воспитатель  
МКДОУ «Шварцевский д/с»  
Валентина Евгеньевна  
Нечипорович



## Цикл консультаций для родителей.

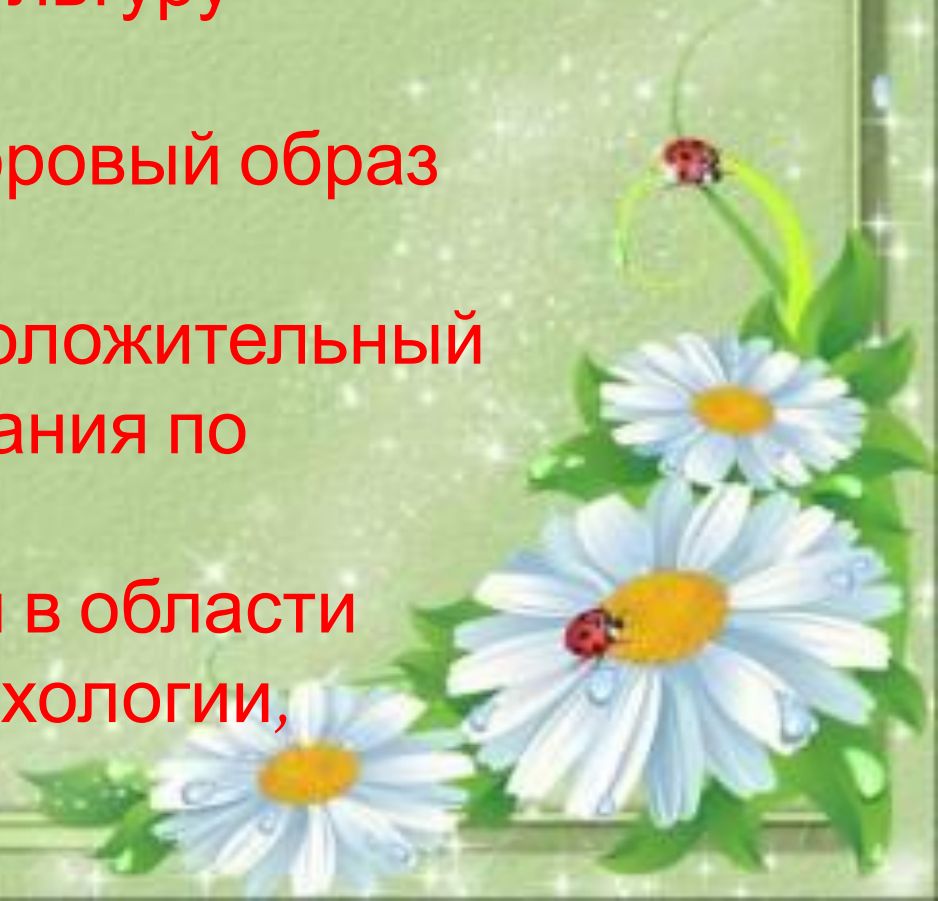
*Цель: Включить повышение уровня педагогических знаний и умений родителей, помочь родителям в семейном воспитании для создания необходимых условий здоровьесберегающего воспитания детей; взаимодействовать с родителями по развитию и оздоровлению воспитанников*





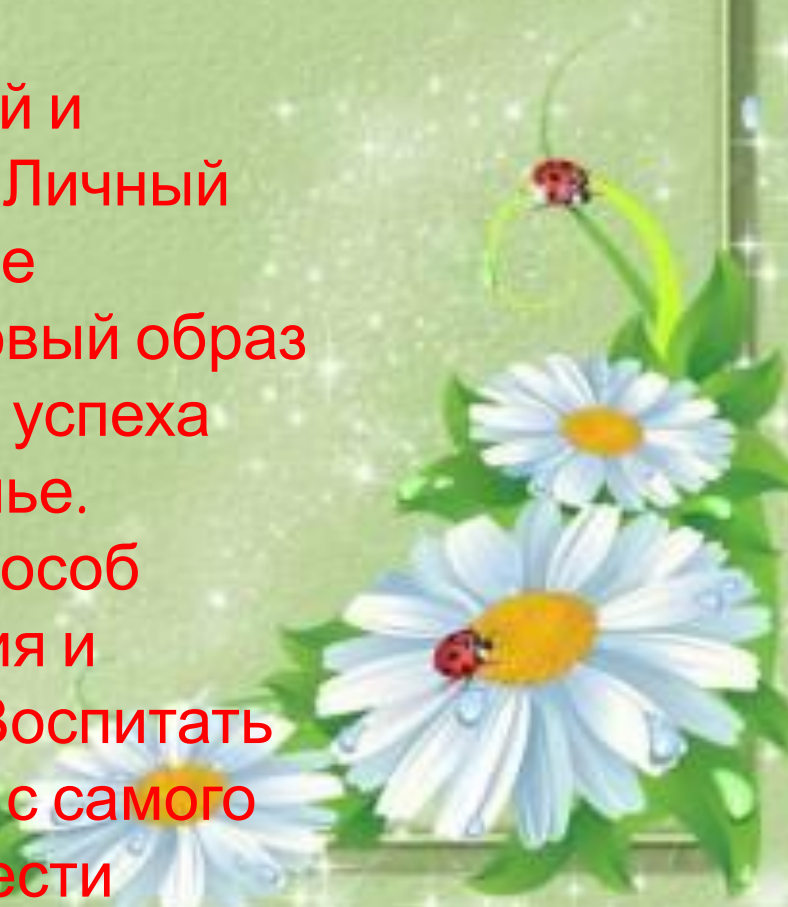
## Основные задачи.

- Повысить общую педагогическую культуру родителей и культуру здоровья.
- Пропагандировать здоровый образ жизни.
- Изучить и обобщить положительный опыт семейного воспитания по здоровью и сбережению.
- Просветить родителей в области педагогики, детской психологии, здоровья и сбережения.



# Слагаемые здоровья детей

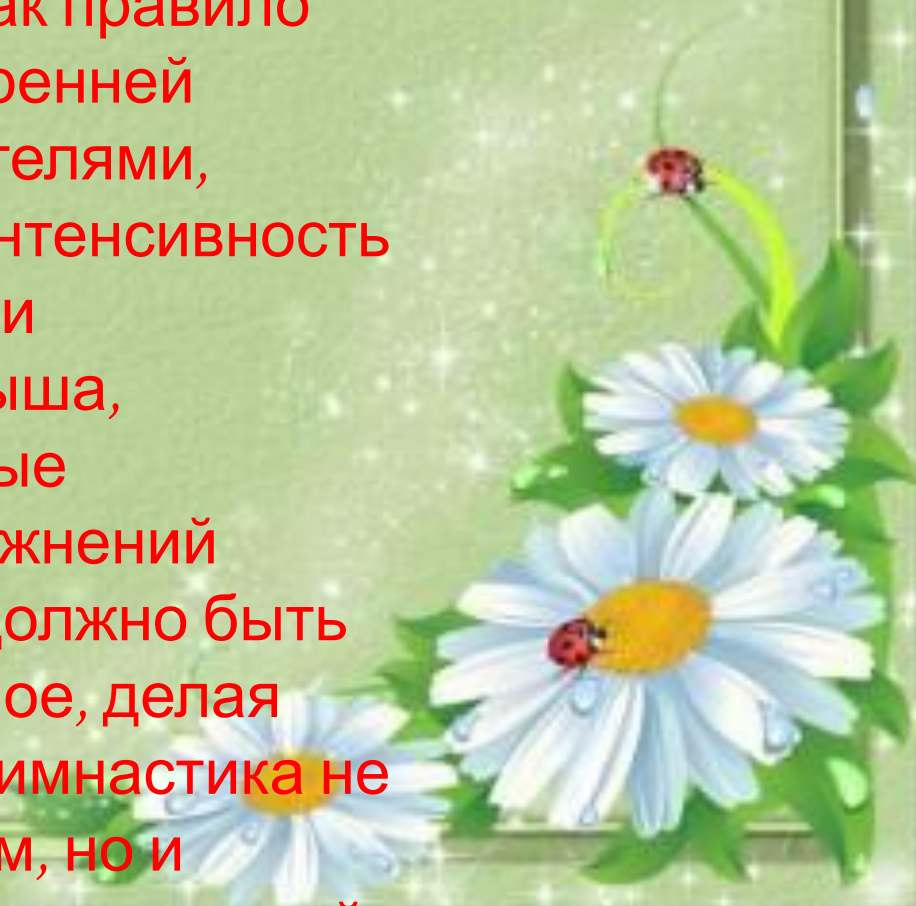
Семья определяет отношения детей к физическим упражнениям, их интерес к спорту, активность и инициативность. Этому способствует близкое эмоциональное общение детей и взрослых в разных ситуациях. Личный пример родителей, совместные физкультурные занятия, здоровый образ жизни-главные составляющие успеха физического воспитания в семье. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности сохранения и укрепления здоровья людей. Воспитать ребёнка здоровым- это значит с самого раннего детства научить его вести





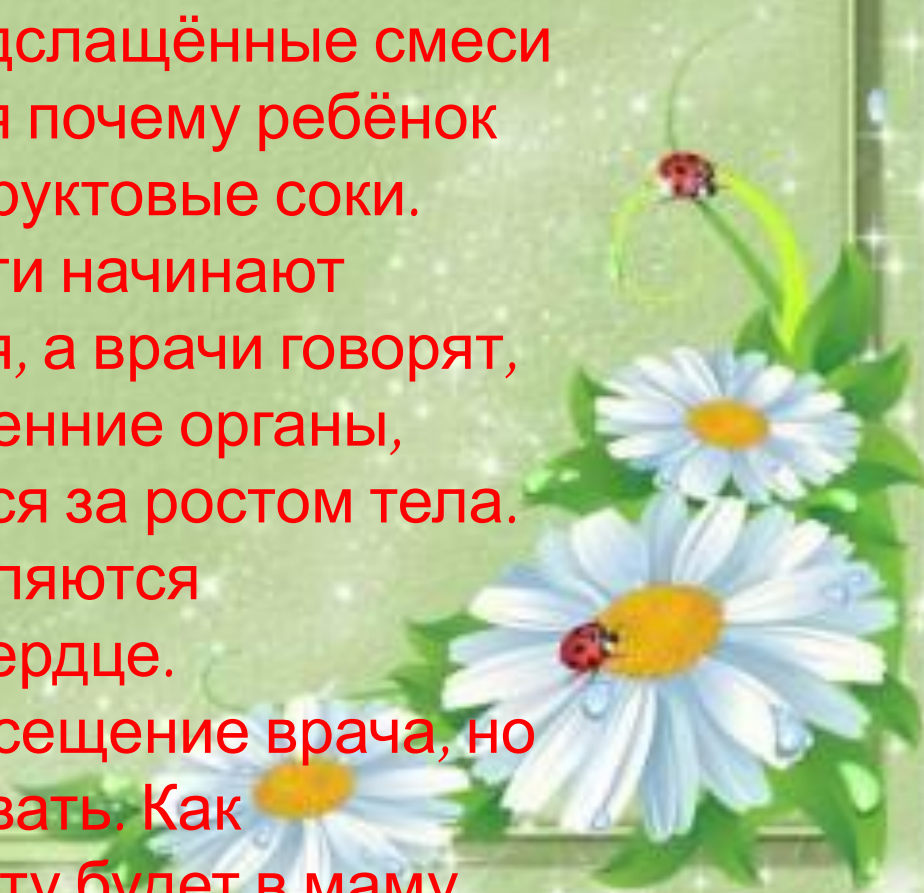
## Утренняя гимнастика.

Утренняя гимнастика благотворно действует на весь организм ребёнка, оказывает большое оздоровительное и воспитательное влияние. Как правило дети охотно занимаются утренней гимнастикой вместе с родителями, главное – контролировать интенсивность нагрузки с учётом возраста и физического развития малыша, разнообразить используемые упражнения. Во время упражнений следить за дыханием, оно должно быть ровное, глубокое, и спокойное, делая глубокий выдох. Утренняя гимнастика не только пробуждает организм, но и



## Безобидные сладости

Сладкое с незапамятных времён неизменно служило синонимом приятного и во многом недопустимого. Уже с самого рождения мы приучаем детей к неумеренной сладкой жизни, даём грудничкам подслащённые смеси и каши. А потом удивляемся почему ребёнок выплёвывает овощные и фруктовые соки. Именно с этого времени дети начинают жаловаться на недомогания, а врачи говорят, что он сильно вырос. Внутренние органы, мышцы не успевают угнаться за ростом тела. В это время у детей определяются физиологические шумы в сердце. Необходимо регулярное посещение врача, но родителям не стоит паниковать. Как определить, ребёнок по росту будет в маму





# Проблема детского ожирения.

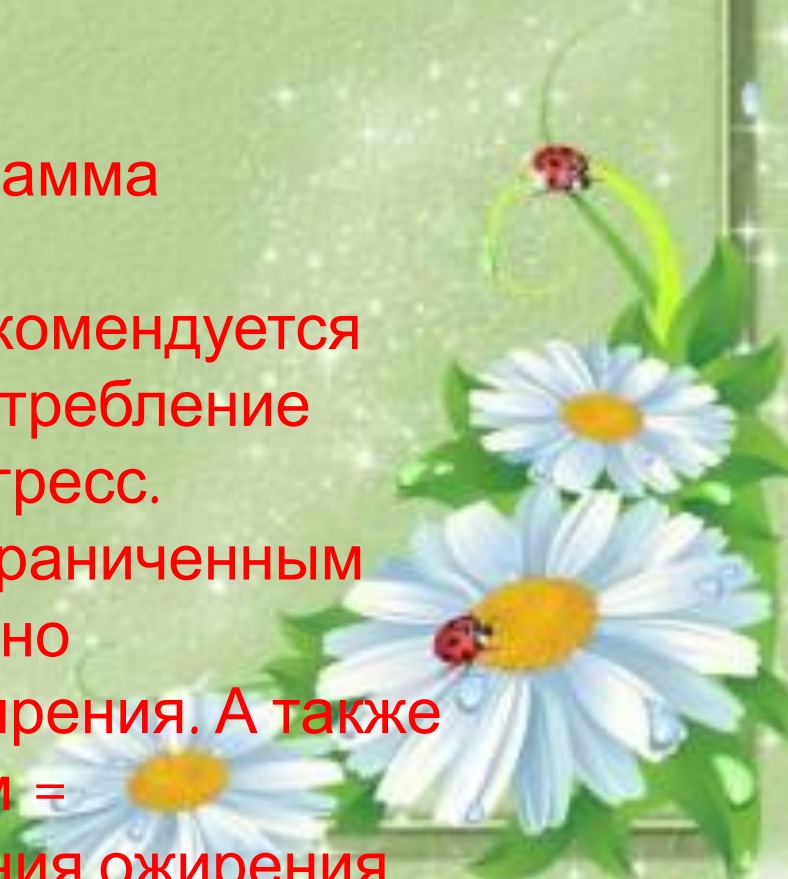
Детское ожирение развивается в результате сложного взаимодействия диетических, психологических, наследственных и физиологических факторов.

Лечение детского ожирения:

Физическая активность, программа тренировок.

Питание и диета. Детям не рекомендуется голодать или ограничивать потребление калорий, это может вызвать стресс.

Сбалансированная диета с ограниченным потреблением калорий успешно применяется для лечения ожирения. А также диета в сочетании с фитнесом = эффективная стратегия лечения ожирения.



## Вывод.

Что должны сделать взрослые, чтобы каждый день жизни ребёнка стал началом в укреплении его здоровья? Велика роль примера самих родителей и старших членов семьи. Если взрослые регулярно занимаются физической культурой и спортом, соблюдают режим, правила гигиены и закаливания, то дети глядя на них, систематически будут делать утреннюю зарядку, заниматься физическими упражнениями и спортивными играми. Для этого родителям надо хорошо ознакомиться с комплексом упражнений, которые дети выполняют в детском саду. Тогда мы добьёмся более высоких результатов в

