

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение -  
детский сад компенсирующего вида №46

**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**«ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО  
ОБРАЗА ЖИЗНИ В СЕМЬЕ»**

---

# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

**Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья.**

По данным исследований, проведенных в России, здорового образа жизни придерживается только 1 % российских семей.



# СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ:

---

- отсутствие вредных привычек;
- рациональное питание;
- систематические занятия физической культурой;
- профилактика заболеваний (закаливание, соблюдение элементарных гигиенических и санитарных правил, прием проф. препаратов в период подъема заболевания);
- соблюдение режима дня;
- ответственное отношение к своему здоровью и здоровью близких людей.

# ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

---

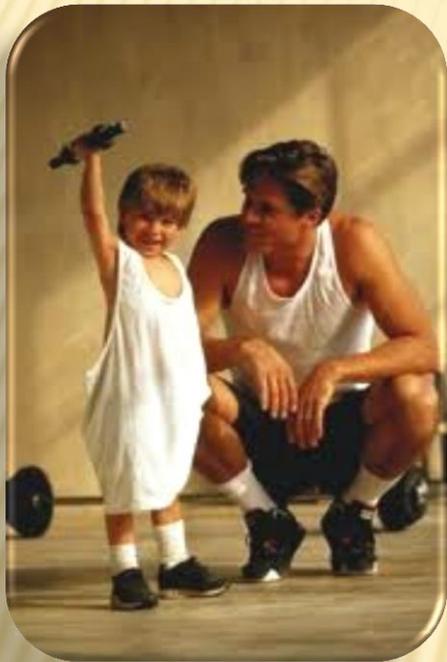
У каждого человека есть свои вредные привычки, и это практически для всех проблема, которая играет далеко не последнюю роль в их жизни. Самыми распространёнными привычками, вредящими здоровью человека, являются: наркомания, курение и алкоголизм. И каждая из этих вредных привычек не имеет абсолютно ничего общего со здоровым образом жизни.

# ПРИНЦИПЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ:

- Строгое соблюдение ритма приема пищи.
- Отучаться насыщаться пищей до предела.
- Пищу надо есть с вниманием и удовольствием, не спеша прожевывать и почувствовать вкус.
- Подсознательно оказывают благотворное влияние на пищеварение: оформление блюд, сервировка стола.
- Употреблять в пищу сырые растительные продукты.

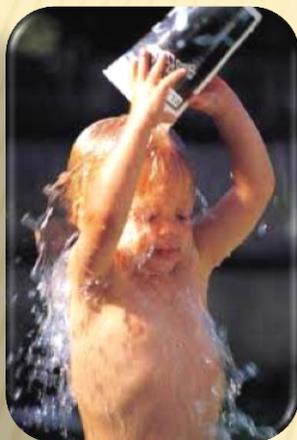


# СИСТЕМАТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ



# ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ

Закаливание



Соблюдение  
элементарных  
гигиенических  
и санитарных  
правил



Прием  
профилактических  
препаратов в  
период подъема  
заболевания

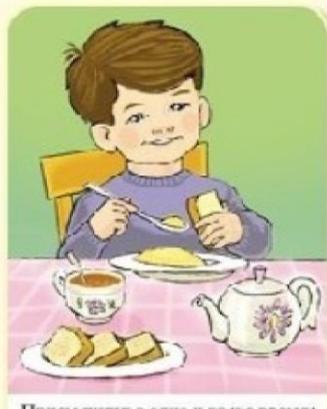


# РЕЖИМ ДНЯ

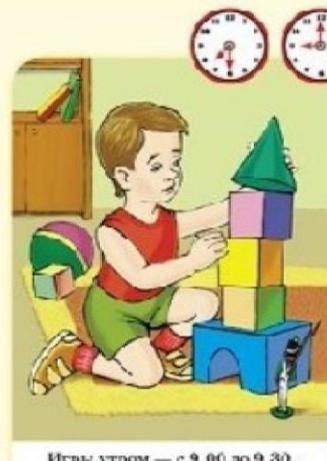
## ОБЛЮДАЕМ РЕЖИМ ДНЯ



Подъём, утренняя гимнастика — в 7.30.



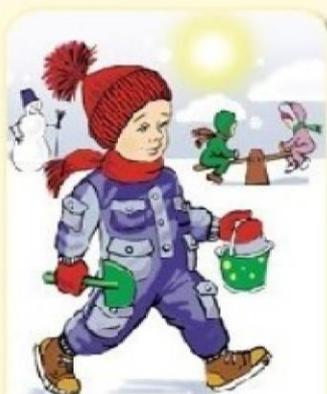
Приём пищи в одно и то же время:  
завтрак — в 9.00, обед — в 13.00,  
ужин — в 19.00.



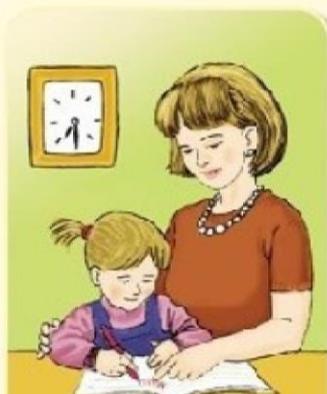
Игры утром — с 9.00 до 9.30,  
днем — с 11.30 до 12.30,  
вечером — с 15.30 до 16.30.



Просмотр детских телепередач.



Прогулки после завтрака  
(с 10.00 до 12.00)  
и полдника (с 16.30 до 18.30).



Занятия с родителями —  
с 18.30 до 19.00.



Подготовка ко сну — в 20.30.



Сон — в 21.00 — 21.30.

Каждый родитель хочет видеть своих детей  
здоровыми и счастливыми

---

## Помните:

- если ребенка часто подбадривают - он учится уверенности в себе,
- если ребенок живет с чувством безопасности - он учится верить,
- если ребенку удастся достигать желаемого - он учится надежде,
- если ребенок живет в атмосфере дружбы и чувствует себя нужным - он учится находить в этом мире любовь.

# МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



---

**СПАСИБО  
ЗА  
ВНИМАНИЕ!**