

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

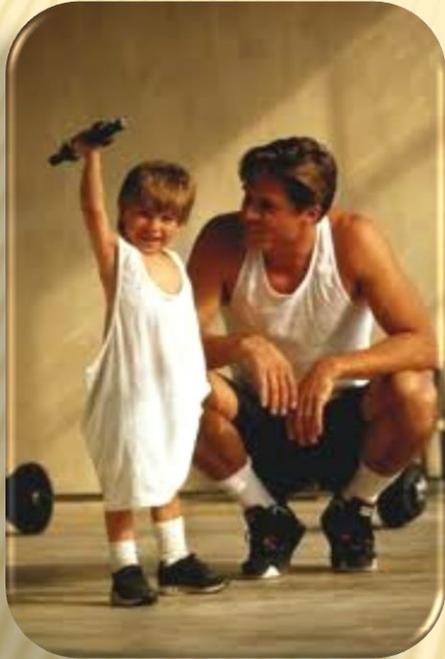
У каждого человека есть свои вредные привычки, и это практически для всех проблема, которая играет далеко не последнюю роль в их жизни. Самыми распространёнными привычками, вредящими здоровью человека, являются: наркомания, курение и алкоголизм. И каждая из этих вредных привычек не имеет абсолютно ничего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

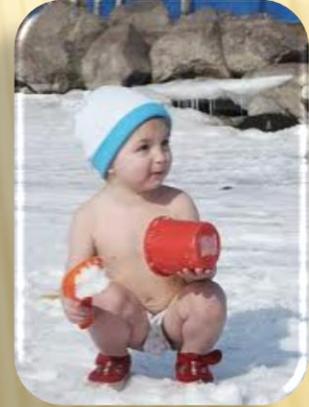
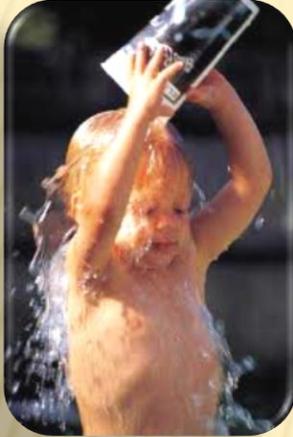


СИСТЕМАТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ



ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ

Закаливание



Соблюдение
элементарных
гигиенических
и санитарных
правил



Прием
профилактических
препаратов в
период подъема
заболевания

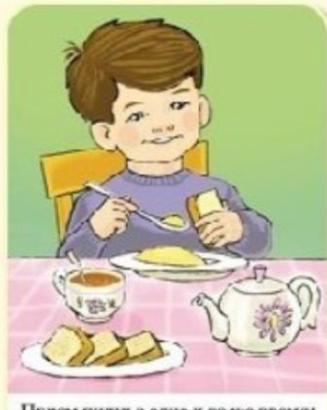


РЕЖИМ ДНЯ

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.



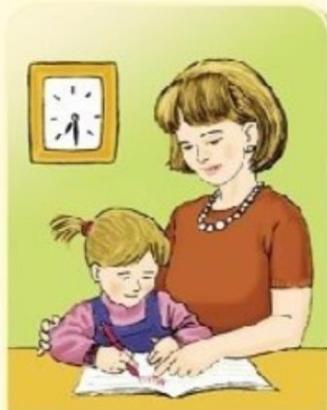
Игры утром — с 9.00 до 9.30,
днем — с 11.30 до 12.30,
вечером — с 15.30 до 16.30.



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!**