

Мультимедийное пособие для родителей

«Бережем здоровье с детства»



Выполнила: Зотова
Елена Александровна
воспитатель СП ГБОУ СОШ
детский сад «Светлячок».

«Хорошее здоровье, ощущение полноты, неистощимости физических сил – важнейший источник жизнерадостного мировосприятия, оптимизма, готовности преодолеть любые трудности».

В.А.Сухомлинский



Содержание

- Рациональный режим
- Правильное питание
- Рациональная двигательная активность
- Закаливание организма
- Доброжелательный психологический климат в семье



Здоровый образ жизни – это радость в доме, это залог счастливой и благополучной жизни детей в гармонии с миром.

Главные составляющие здорового образа жизни

- Рациональный режим
- Правильное питание
- Рациональная двигательная активность
- Закаливание организма
- Доброжелательный психологический климат в семье



Рациональный режим

Очень важно приучать ребенка просыпаться и засыпать, кушать, играть, гулять, трудиться в одно и то же время. Это учит ребенка распределять и сохранять физические и психические силы.



Правильное питание

Детям для полноценного роста и развития необходимо рациональное питание. Для этого следует придерживаться следующих правил:

- питание по режиму
- использование натуральных продуктов, богатых витаминами и минеральными веществами
- достаточное количество белков, жиров и углеводов
- наличие фруктов и овощей



Рациональная двигательная активность

Движение – это естественное состояние ребенка. Пусть ваш ребенок больше гуляет, играет в подвижные игры, бегают, прыгает, лазает, плавает.



Закаливание организма



«ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ - ЗАКАЛЯЙСЯ»



Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья.



Доброжелательный психологический климат в семье

- позитивное настроение всех членов семьи
- спокойный тон в общении
- единство требований к ребенку со стороны всех членов семьи
- обязательное поощрение ребенка при минимальных успехах и даже при их отсутствии, если ребенок постарался.
- осуществление с ребенком телесного и визуального контакта
- организация совместной деятельности



Уделяйте как можно больше внимания своему ребенку, рассказывайте о себе, своей жизни, подавайте хороший пример. Не отделяйте здоровый образ жизни ребенка от здорового образа жизни взрослого, ведь только в здоровой семье воспитывается здоровый человек.



Спасибо за внимание

