

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования «Город Архангельск»
Детский сад комбинированного вида № 187 «УМКА»

«ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ – В ЗДОРОВОЙ СЕМЬЕ»

«Я ВВЕДУ ТЕБЯ В МИР ТОГО, КАКИМ НАДО БЫТЬ, ЧТОБЫ БЫТЬ ЧЕЛОВЕКОМ УМНЫМ,
КРАСИВЫМ И ЗДОРОВЫМ»

(ЭММАНУИЛ КАНТ)



Подготовила:
Маркарян Л.В., старший воспитатель

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ:



Сбалансированное питание



Активный образ жизни



Психологическое здоровье

Здоровые дети - это великое счастье!



На протяжении веков люди искали панацею от болезней и видели ее секреты то в специфике питания, то в закаливании, то в отдельных видах физических упражнений. А панацея эта, оказывается, рядом. Она кроется в **здоровом образе жизни**.

С первой минуты рождения ребенка эта истина должна находиться в основе его воспитания - именно в семье закладывается фундамент пирамиды здоровья, к вершине которой человек поднимается всю жизнь.

Быть здоровым - естественное стремление человека. Здоровье означает не просто отсутствие болезней, но и физическое, психическое и социальное благополучие

ВИДЫ ЗДОРОВЬЯ:

- **Физическое здоровье**
- **Психическое здоровье**
- **Нравственное здоровье**



Физическое здоровье - это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека правильно функционирует и развивается.



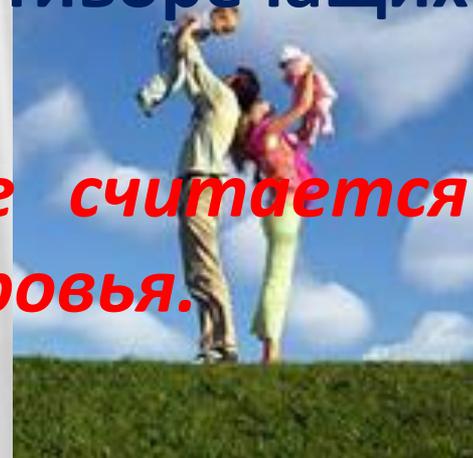
Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.



Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека.

Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни.

Поэтому **социальное здоровье считается высшей мерой человеческого здоровья.**



Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми и счастливыми, но не каждый задумывается о том, как сделать, чтобы их дети жили в ладу с собой, с окружающим их миром, с людьми.

Секрет этой гармонии прост — здоровый образ жизни:

- поддержание физического здоровья,
- отсутствие вредных привычек,
- правильное питание,
- толерантное отношение к людям,
- Радость от своего существования в этом мире.



Закон “Об образовании” (ст.18) возлагает всю ответственность за воспитание детей на семью, а все остальные социальные институты (в том числе дошкольные учреждения) призваны содействовать и дополнять семейную воспитательную деятельность.



Важно, чтобы по мере освоения ЗОЖ у каждого ребенка формировались чувства нежности и любви к самому себе, настроение особой радости от понимания своей уникальности, неповторимости, безграничности своих творческих возможностей, чувство доверия к миру и людям.



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.**



***Основа счастья и духовного здоровья -
Вера, Надежда, Любовь***

Здоровый образ жизни — это радость для больших и маленьких, но для его создания необходимо соблюдение нескольких условий:

- **создание благоприятного морального климата (доброжелательность, готовность простить, понять, стремление прийти на помощь, сделать приятное друг другу),**
- **искренняя дружба детей, родителей, педагогов,**
- **повышенное внимание к состоянию здоровья детей.**



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В СЕМЬЕ

- 1. Дети должны знать, как устроен наш организм, части тела, чем больной человек отличается от здорового. Для чего принимаются лекарства и когда.**
- 2. Взрослые своим примером и пояснениями учат детей гигиеническим навыкам: мытье рук, чистка зубов, соблюдение режима дня.**



2. Особое внимание уделяем питанию.

- **Правильное питание** – это то, о чем должны заботиться родители в первую очередь, желая увидеть своего ребенка здоровым. Некогда древнегреческий философ Сократ дал человечеству совет **“Есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть”**. Никто еще не оспорил Сократа, но следуют его советам немногие.
- Родителям нельзя забывать о том, что соблюдение режима питания – основа здорового образа жизни.



Давайте рассмотрим основные ошибки в нашем питании:

- Ошибка № 1 - мы едим слишком много;
- Ошибка № 2 - жирная пища;
- Ошибка № 3 - мы неправильно выбираем еду- необходимы в пище свежие овощи, фрукты, рыба, молоко. А мы любим?
- Ошибка № 4 - мы слишком много пьем сладкой воды и алкоголя.
- Ошибка № 5 - мы не вовремя питаемся. Вместо пяти раз, мы едим два раза, но до полного насыщения;
- Ошибка № 6 - мы едим слишком много сладкого;
- Ошибка № 7 - мы неправильно храним и готовим продукты;
- Ошибка № 8 - мы слишком любим лакомиться;
- Ошибка № 9 - мы слишком мало знаем о питании;
- Ошибка № 10 - питание должно соответствовать возрасту.



Если мы исправим все десять ошибок в питании, то в вашей семье будет здоровое, правильное питание – основа здорового образа жизни.

Во время таких мероприятий, как например, семейный обед, можно научить ребенка хорошим манерам и правилам поведения, приучить к здоровой пище. Все домашние, в том числе, и дети расслабляются, успокаиваются и просто отдыхают за столом. Все эти правильные положительные привычки и эмоции у детей закрепляются надолго, может быть, и на всю жизнь.



Ежедневная зарядка - обязательный минимум для каждого человека придерживающегося здорового образа жизни. В идеале она должна стать привычкой, как умывание по утрам. Еще лучше регулярные тренировки. Полезно заниматься практически любым видом спорта на любительском уровне. Бег трусцой, ходьба, фитнес, плавание - отличный выбор для поддержания и укрепления вашего здоровья.



Для нормальной деятельности нервной системы и всего организма большое значение имеет полноценный сон

Еще Павлов указывал, что сон предохраняет нервную систему от чрезмерного напряжения и утомления. Сон должен быть длительным и глубоким (8-9 часов). Если человек мало спит, то он встает утром раздраженным, разбитым, а иногда с головной болью, в течение дня чувствует себя усталым и заторможенным.



- 3. Важно научить ребенка основам безопасности: улица – переходы – транспорт, соблюдение правил безопасности при занятиях спортом: коньки, лыжи, санки и т.п.**

Ребенок должен знать, что делать, если случаются травмы или другие непредвиденные ситуации.



СЕМЕЙНЫЕ ТРАДИЦИИ

Если Вашими добрыми традициями станут совместные мероприятия, такие как: семейные завтраки, обеды и ужины, совместные прогулки – лыжные или велосипедные, походы в кино и театры, семейные праздники, семейные чтения, - за психическое и физическое состояние вашего ребенка можно быть спокойными.



И еще раз хочется напомнить взрослым - важен пример, привычки здорового образа жизни, а не просто поучения.

Родители тоже должны вести здоровый образ жизни, отказаться от вредных привычек и выполнять необходимые гигиенические требования.

Будьте здоровы и счастливы!

