



Консультация для родителей

Тема: «Формирование здорового
образа жизни».

Подготовила: старший воспитатель
первой квалификационной
категории МБДОУ детский сад
№16 г. Лакинска Черноусова М. В.

Здоровый образ жизни – что это такое

ЗОЖ - деятельность, направленная на сохранение, укрепление и улучшение здоровья

Компоненты здорового образа жизни



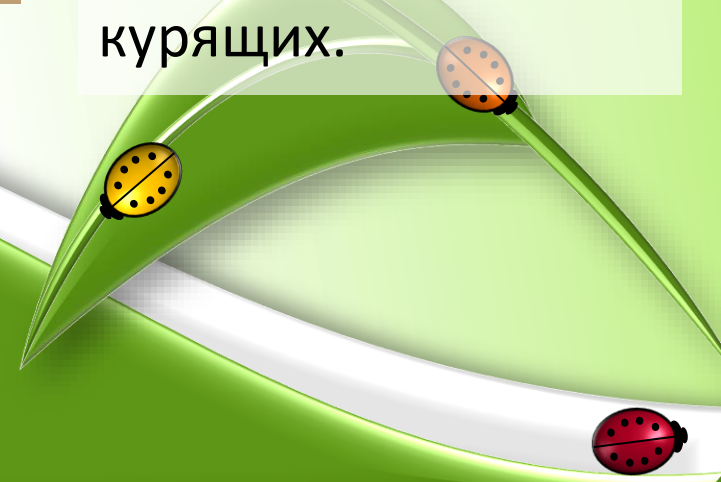
О ком можно сказать: «Он ведёт здоровый образ жизни»?

- Отсутствие вредных привычек.
- Рациональное питание.
- Систематические занятия физкультурой.
- Профилактика заболеваний: (закаливание; соблюдение элементарных гигиенических санитарных правил; приём профилактических препаратов в период подъёма заболеваний).
- Соблюдение режима дня и ответственное отношение к своему здоровью и здоровью близких



Удар по здоровью ребенка наносят **вредные наклонности родителей**. Не секрет, что дети курящих отцов и матерей болеют бронхолегочными заболеваниями чаще, чем дети не курящих.

**Вредные привычки
взрослых**



Рациональное питание



- Чтобы дать правильные советы относительно рациона и режима питания, следует говорить не столько о химических компонентах, сколько о наборе продуктов.
- Необходимое для здорового питания соотношение продуктов ученые представляют в виде пирамиды разделенной на четыре равные по высоте части. Нижняя, наиболее широкая, часть пирамиды — зерновые продукты (хлеб, каши и т. д.), следующая — овощи и фрукты, затем молочные продукты, мясо и рыба. Самая маленькая часть пирамиды — сахар и жир.
- В рационе современного человека часто оказывается слишком много животного жира и сахара, мало овощей и фруктов, мало растительных жиров .



Пирамида питания

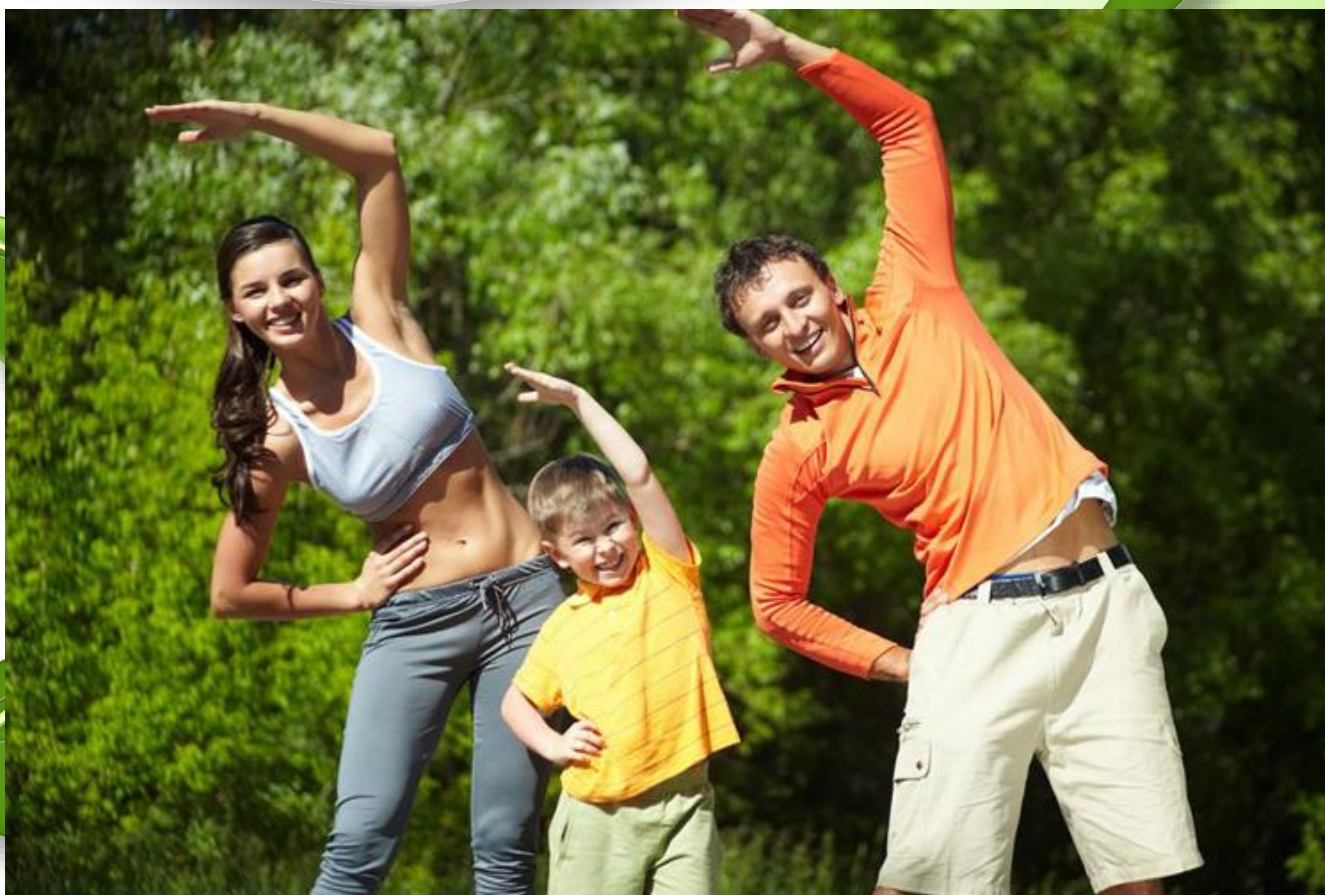


Принципы рационального питания

Для организации питания в повседневной жизни
следует соблюдать следующие принципы:

- не переедать;
- знать калорийность и химический состав пищи;
- в способах приготовления предпочтение следует отдавать отварному;
- питание должно быть разнообразным, т. е. ежедневно желательно употреблять в пищу рыбу, мясо, молочные продукты, овощи и фрукты, хлеб грубого помола и т. д..

Систематические занятия физической культурой



Профилактика заболеваний



Соблюдение режима дня



Режим дня

Режим дня — это чередование различных видов деятельности: отдыха, сна, питания, пребывания на свежем воздухе. И если в дошкольном учреждении режима придерживаются неукоснительно, то в субботу и воскресенье правила упорядоченной жизни нередко нарушаются. В результате в понедельник утром большинство детей выглядят утомленными или, наоборот, чересчур возбужденными.



Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми и счастливыми.

Воспитать ребенка здоровым — это значит с самого детства научить его вести здоровый образ жизни. Компоненты здорового образа жизни :

- рациональный режим ;
- систематические физкультурные занятия ;
- закаливание ;
- правильное питание;
- благоприятная психологическая обстановка в семье-хорошие дружеские отношения, доверие и взаимопонимание, желание поделиться своими проблемами с близкими людьми, возможность найти поддержку и помощь , совместное проведение досуга.

Будьте здоровы !

