

**ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ-  
ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ!**





семья,  
главное в жизни!

OPEN.AZ



OPEN.AZ



Благодарю...

diets.ru





Сделаешь добро,

отойди на безопасное расстояние, чтобы ударной волной благодарности не зацепило.



**Представление о счастье каждый человек связывает с семьёй. Семья – это опора, крепость, начало всех начал. Это - первый коллектив ребёнка, естественная среда, основы будущей личности и здоровья ребенка.**

**Первые впечатления у ребенка связанные с выполнением определенного действия, черпаются из домашнего бытия. Ребенок видит, воспринимает, старается подражать и это действие у него закрепляется независимо от его неокрепшей воли. Выработанные годами в семье привычки, традиции, образ жизни, отношение к своему здоровью переносятся во взрослую жизнь во вновь созданную семью. Поэтому необходимо с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять здоровье, чтобы личным примером демонстрировать здоровый образ жизни. Семья – это основное звено, где формируются полезные привычки и отвергаются вредные.**

- Что нужно делать, чтобы быть здоровым?

- Совершенно верно, чтобы быть здоровым необходимо соблюдать режим дня, правильно питаться, находиться на свежем воздухе, закалять организм, спать не менее 7-8 часов в сутки, заниматься физическими упражнениями, чередовать виды деятельности и др. Очень важным является благоприятная психологическая обстановка в семье

**Рассмотрим основные компоненты здоровья, позволяющие при правильном использовании оставаться нашим детям здоровыми и жизнерадостными.**

### **1. Соблюдение режима дня.**

Режим дня – это чередование различных видов деятельности, отдыха, сна, питания, пребывания на воздухе, которое должно соответствовать возрастным особенностям детей.

Домашний режим в выходные должен соответствовать режиму дошкольного учреждения. Установленный распорядок не следует нарушать без серьезной причины. Опыт показывает, что неуклонное соблюдение установленного распорядка изо дня в день постепенно вырабатывает активное стремление ребенка

- **Правильное питание** – включение в рацион продуктов. Богатых витаминов А, В, С и Д, минеральными солями (кальцием, фосфором, магнием, медью). А так же белком. Все блюда для детей желательно готовить из натуральных продуктов, нерафинированных, без добавок, специй и консервантов. Немаловажно соблюдать режим питания – соблюдение интервалов между приёмами пищи.



# ЗАВТРАК

Сели дети все за  
стол.

Чтобы не было беды,  
Вспомним правила  
еды:

Наши ноги не стучат,  
Наши язычки молчат.  
За столом не сори,  
Насорил – так убери.



# Гимнастика

Мы  
зарядкой  
заниматься  
начинаем по  
утрам.  
Пусть  
болезни нас  
боятся,  
Пусть они  
не ходят к  
нам.



В дошкольном возрасте основная задача физических упражнений — совершенствование у детей таких естественных движений, как: ходьба, бег, прыжки, метание, движения на равновесия и др. Ходьба и бег предохраняют организм человека от возникновения болезней.



**ФИЗИЧЕСКОЕ  
ЗАНЯТИЕ**

# ПРОГУЛКА

Прогулка - наиболее эффективный вид отдыха. Способствует повышению сопротивляемости организма и закаливает его. После активной прогулки у ребёнка всегда нормализуется аппетит и сон.



Со станции  
Топтушкино,  
До станции Кровать  
Скорей добратья  
нужно нам!  
И - чуточку поспать!  
На станции  
Вставайкино  
Проснешься -  
выйдешь сам!  
И побежишь в  
Играйкино,  
К друзьям и  
чудесам!  
Ну а пока приехали  
На станцию  
Кровать!

Сном волшебным  
засыпали

Хорошо нам  
отдыхать!

Но пора уже  
вставать!

Крепче кулачки  
сжимаем

Их повыше  
поднимаем

Потянуться!

Улыбнуться!

Всем открыть глаза  
и сесть!

После сна



# Гимнастика после сна



Вставайте  
ребятки,  
делайте  
зарядку. Ручки  
вверх и  
потянулись.  
Вправо –влево  
повернулись.

- Какие растения, содержащие витамин С, помогают против простуды? (*Смородина, шиповник*)

- Чёрная смородина и шиповник повышают устойчивость организма к охлаждению и ОРВИ.





-Какой овощ богат  
витамином А?

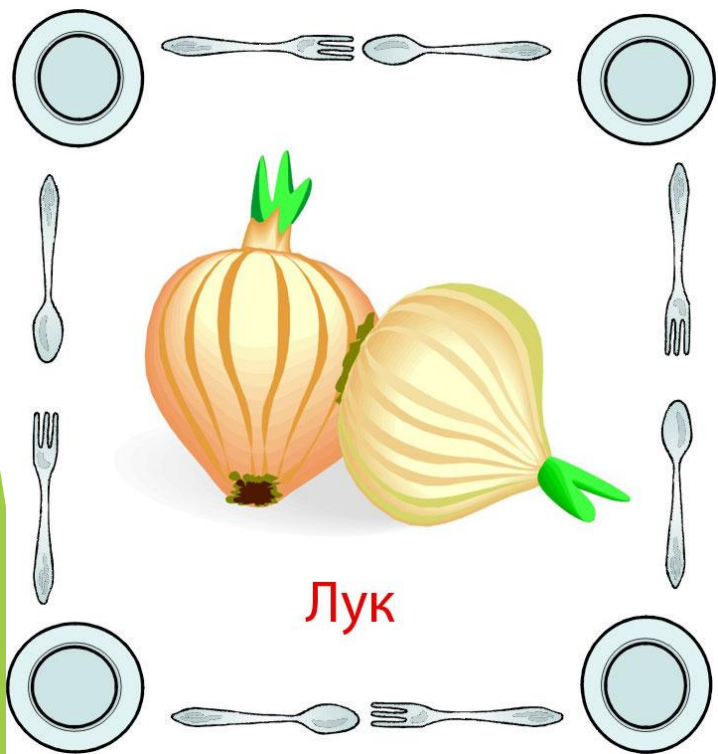
*(Морковь)*

- Морковь  
повышает  
устойчивость  
организма к  
заболеваниям  
верхних  
дыхательных  
путей и лёгких

Красна - девица сидит в темнице, А коса на улице.



-Какие овощи содержат  
натуральный антибиотик -  
аллицин, который уничтожает  
болезнетворные микробы, не  
причиняя вреда дружественным  
для нашего организма бактериям.  
(Чеснок, редис, лук).



-Какие сладости полезны детям?

В меде находятся необходимые организму витамины, минералы и аминокислоты. В 100 г меда находится суточная норма магния, марганца и железа. А зимой он помогает бороться с простудой.



В мармеладе  
содержится  
натуральный  
компонент пектин,  
который придает  
желеобразную форму.  
Он снижает уровень  
холестерина, выводит  
токсины и  
нормализует  
деятельность  
желудочно-кишечного  
тракта



В зефире  
содержится  
много железа и  
фосфора, а так  
же белков,  
которые служат  
строительным  
материалом для  
мышечной  
ткани.



Сухофрукты – в процессе сушки из фруктов выводится вода и витамины С и А. Зато остаются кальций, натрий, магний, железо. А после удаления воды возрастает концентрация микроэлементов.



В попкорне много клетчатки, которая разбухает в желудке, вызывая чувство сытости. Но готовить попкорн лучше дома, чтобы контролировать содержание соли.



В заключении нашего родительского собрания хотелось бы вам порекомендовать: «Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе некуда его будет вести.»

**Спасибо за внимание!**