

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 19
с. Подлесное Марковского района Саратовской области

РОЛЬ СЕМЬИ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЕТЕЙ

Подготовила:
Трущелева С.В.

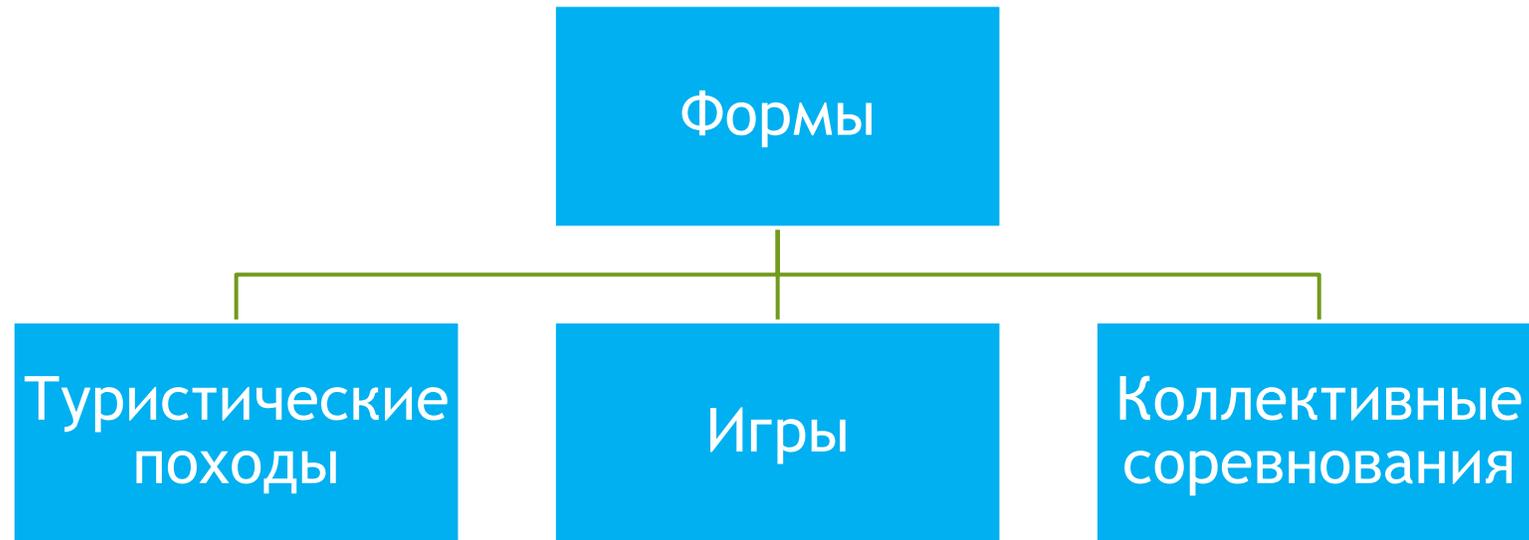
Проблема:

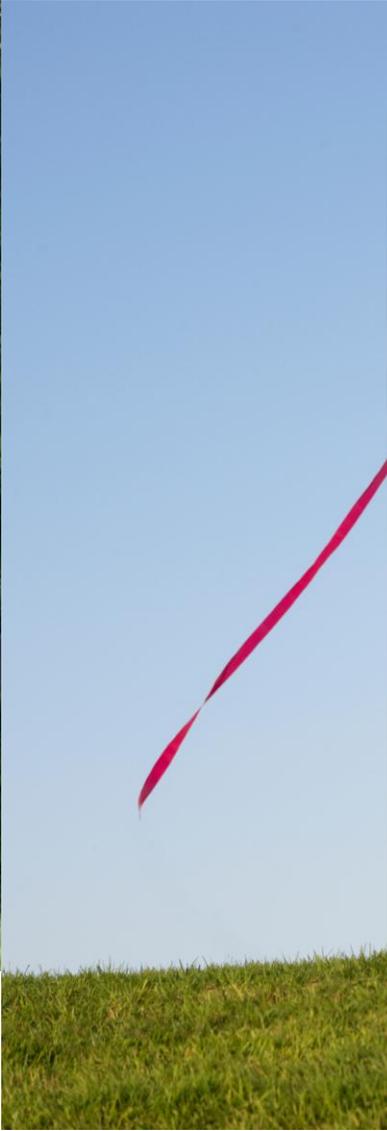
Современная жизнь выдвигает повышенные требования к здоровью детей, которое является данной от природы и абсолютной ценностью трех уровней - биологического, социального и психологического. Здоровье, и это неоспоримо, основа жизни человека, а значит, не самоцель, а необходимое условие полноты реализации жизненных целей и смыслов. От чего же зависит здоровье человека? Если условно уровень здоровья принять за 100%, то 20% зависят от наследственных факторов, 20 - от внешних условий (среда), т. е. в итоге от экологии, 10% - от деятельности системы здравоохранения. А что же остальные 50%? Они зависят от самого человека, от того образа жизни, который он ведет. Приведенное процентное соотношение показывает значимость формирования ценностного отношения к здоровью, а также пропаганды здорового образа жизни среди детей дошкольного возраста и их родителей.

Здоровая семья – здоровый ребенок



Положительный пример родителей существенно влияет на формирование у детей стремления заниматься физической культурой в свободное время всей семьей.





С раннего возраста у детей необходимо формировать привычку ежедневно выполнять утреннюю гимнастику.

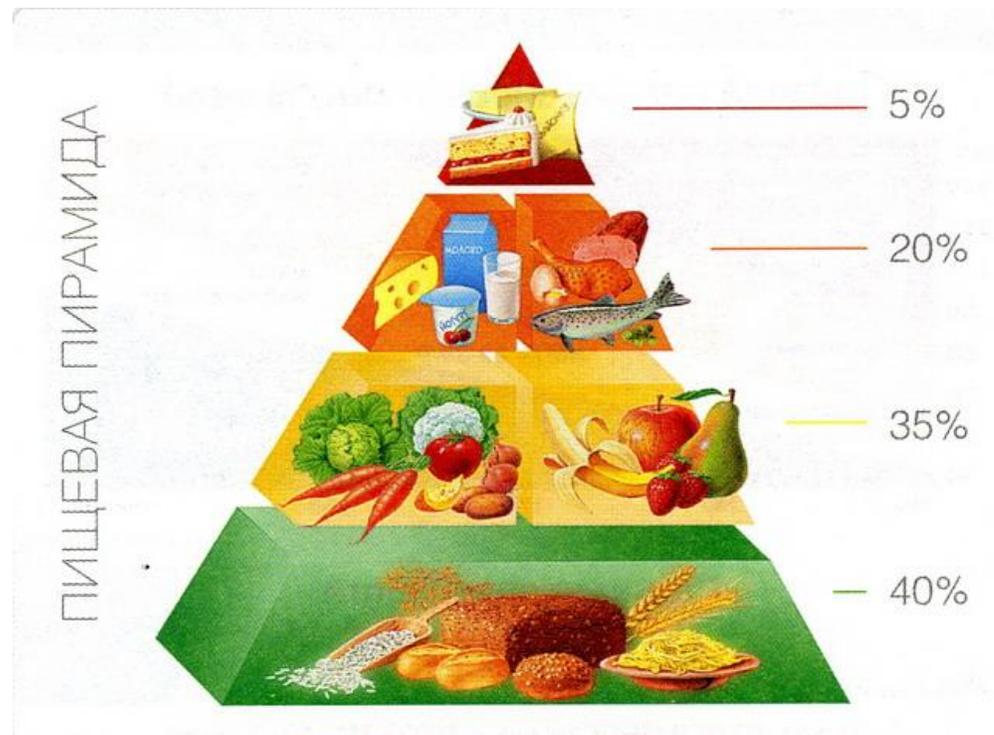


Воспитание у детей навыков личной и общественной гигиены играет важнейшую роль в охране их здоровья, способствует правильному поведению в быту, в общественных местах.



Здоровье и красота – вещи друг от друга неотделимые.

Всем известно, что только здоровый человек может выглядеть по-настоящему красивым. Одним из самых важных необходимых условий всегда чувствовать себя хорошо и отлично выглядеть является рациональное питание.



В теплый период года необходимо
повышать двигательную активность
дошкольников на природе.



Зимой возможностей немало



Необходимо активно использовать целебные природные факторы окружающей среды



Чистую воду



Ультрафиолетовые лучи
солнечного цвета



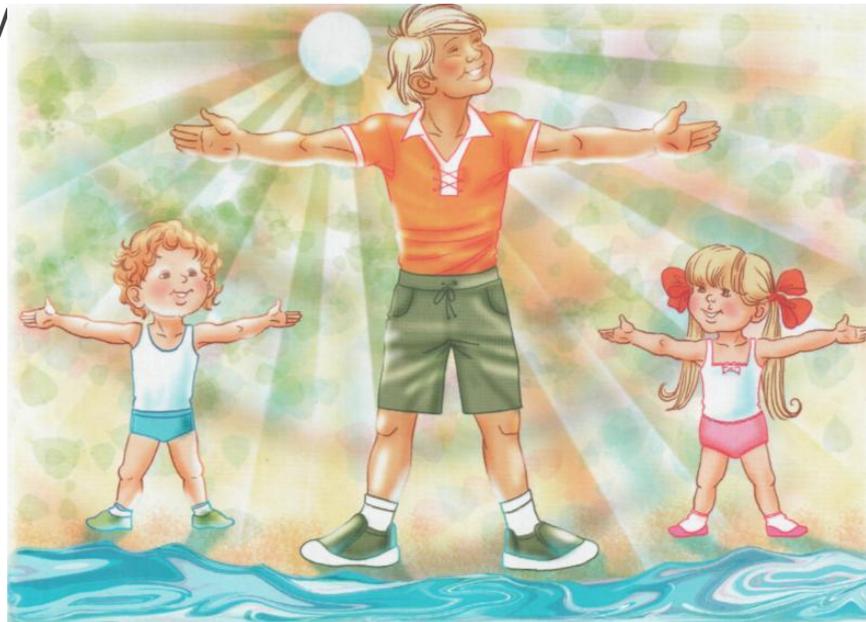
Чистый воздух



Фитонцидные свойства
растений

У детей важно формировать интерес к оздоровлению собственного организма.

Чем раньше ребенок получит представление о строении тела человека, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, сна, тем раньше он будет приобщен к здоровому образу жизни. Если же ребенка насильно принуждают заниматься физкультурой, а также соблюдать правила гигиены, то ребенок быстро теряет интерес к этому



Таким образом, именно родители формируют у детей потребность в систематических занятиях физической культурой и в здоровом образе жизни.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ.