

МБДОУ Детский сад
№149 г. о. Самара
Родительское собрание в
средней группе №11

Тема: «Будем здоровы:
Формирование основ ЗОЖ детям 4-5
лет в детском саду и дома».

Подготовили: воспитатель Завьялова
А.Е., Андриянова Е.Ю.


Здоровый образ жизни – что это такое?



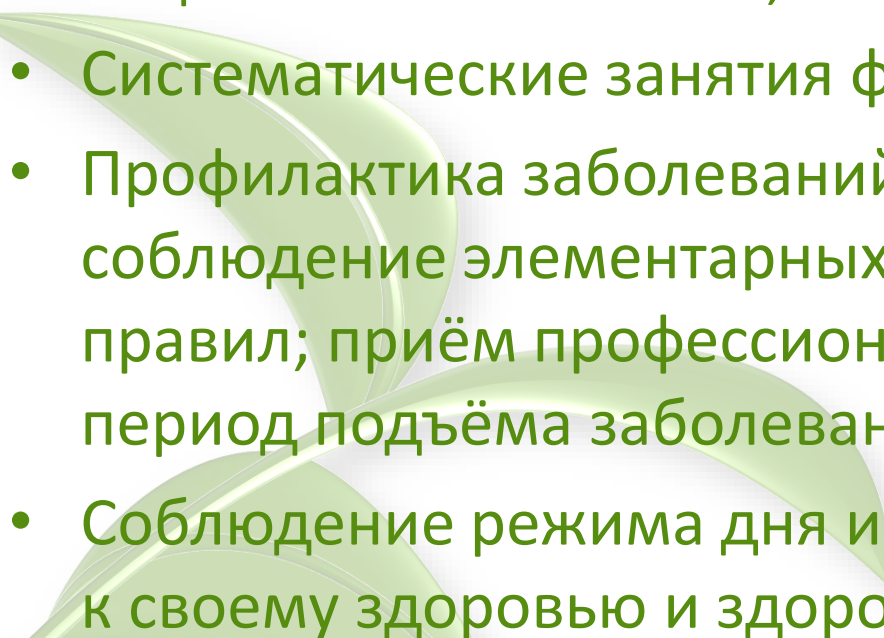
ЗОЖ - деятельность, направленная на сохранение, укрепление и улучшение здоровья

Компоненты здорового образа жизни





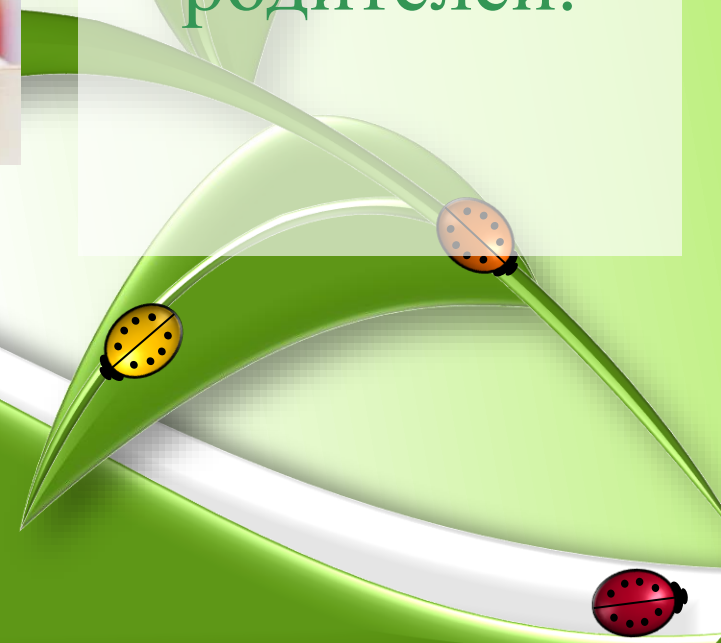
О ком можно сказать: «Он ведёт здоровый образ жизни»?

- Отсутствие вредных привычек;
 - Рациональное питание;
 - Систематические занятия физкультурой;
 - Профилактика заболеваний-закаливание; соблюдение элементарных гигиенических санитарных правил; приём профессиональных 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.

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

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 !

