

**Муниципальное дошкольное образовательное  
бюджетное учреждение детский сад №4  
комбинированного вида**

**Родительское собрание**

**ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ –  
ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК**

**Воспитатель Давыдова С.В.**

**ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА**

45,55%

**Образ жизни**  
*(питание, условия труда,  
материально-бытовые  
условия)*

17-20%

**Внешняя  
среда  
и природно-  
климатические  
условия**

8-10%

**Генетическая  
биология  
человека**

8-10%

**Здраво-  
охранение**



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

- **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.

В то же время многие специалисты считают, что здоровье человека определяется в значительной мере «доминантой» здоровья, закладываемой с детства. Сначала в результате механического повторения правильно организованных гигиенических процедур вырабатывается динамический стереотип «здорового» поведения. Постепенно на его основе приобретаются соответствующие знания, и формируется осознанное отношение к собственному здоровью, «настрой» на здоровье. В этом и заключается специфическая «работа» мозга в управлении здоровьем.

- **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 (система саморегулирующаяся) 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.



ый образ жизни

- **Нравственное здоровье** определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе. 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 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,
- радостное ощущение 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 удается достигать желаемого - он учится надежде,
- если ребенок живет в атмосфере дружбы и чувствует себя нужным - он учится находить в этом мире любовь.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

**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, что проявляется в доброжелательности, готовности простить, понять, стремление прийти на помощь, сделать приятное друг другу,
- тесная искренняя дружба детей, родителей, педагогов. Общение – великая сила, которая помогает понять ход мыслей ребенка и определить склонность к негативным поступкам, чтобы вовремя предотвратить их,
- повышенное внимание к состоянию здоровья детей.

- **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. Правильное питание организовать не просто. Нужно заботиться о том, чтобы в рационе ребенка правильно сочетались различные продукты и химические вещества.



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



**Завтрак должен быть достаточно питательным. Хорошее «топливо» для мозга – сахар. Однако, помимо сладкого, первый прием пищи должен быть насыщен и другими пищевыми веществами, в том числе, сложными углеводами, которые также необходимы для умственной деятельности. Поэтому неплохой выбор на завтрак – каша (в том числе овсяная), тосты, хлопья или мюсли, яйца, соки, йогурты**

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

# Полноценное питание



Если школьник будет питаться рационально, разнообразно, ежедневно получая все необходимые его организму вещества, то вы скоро заметите, что чадо радует вас не только хорошим настроением и здоровым цветом лица, но и пятерками в

## РЕБЕНОК дошкольного возраста

должен ежедневно получать:

Сливочное масло: 30–40 г

Растительное масло: 15–20 г

Хлеб (пшеничный и ржаной):  
200–300 г

Крупы и макаронные изделия:  
40–60 г

Картофель: 200–300 г

Овощи: 300–400 г

Фрукты свежие: 200–300 г

Сок: 150–200 мл

Сахар: 50–70 г

Кондитерские изделия: 20–30 г

Молоко, молочные продукты:  
300–400 г



**Главное правило, о котором часто забывают родители, – питание должно быть разнообразным. Это важнейший фактор, который способствует интеллектуальному и нормальному физическому развитию ребенка.**

- Нужно учитывать и продолжительность приемов пищи и продолжительность интервалов между этими приемами. Разумный режим питания обеспечивает слаженную, без перебоев и перегрузок, работу желудочно-кишечного тракта, хорошее усвоение пищи и нормальное течение обмена веществ, а в результате прекрасное самочувствие. Растущему организму подходит четырехразовое полноценное питание. Перекусы в школе на переменах, булочками без чая, приносят скорее вред, чем пользу желудку. В ваших силах обеспечить ребят знаниями о правильном режиме питания.



**Поместили гвозди на несколько часов в колу, а в чайнике вскипятили лимонад.**

**Ржавчина с гвоздей сошла легко, а налет после первого же кипячения остался лишь на нагревательном элементе**



- **Задача ДОУ и родителей** – объяснить ребёнку, что красота (а ведь каждый из них хочет быть красивым и любимым) – это красота физическая, духовная, это здоровье. К нашему большому сожалению, медицинские обследования детей, ежегодно проводимые в школе, выявляют все больше и больше заболеваний у подростков. Наши дети, еще только начинающие жить, зачастую уже имеют целый “букет” достаточно серьезных хронических заболеваний.
- По исследованиям ученых здоровье человека на **50%** - его **образ жизни**, на 20% - **наследственность**, еще 20 % - **окружающая среда** и только 10% - **здравоохранение**.

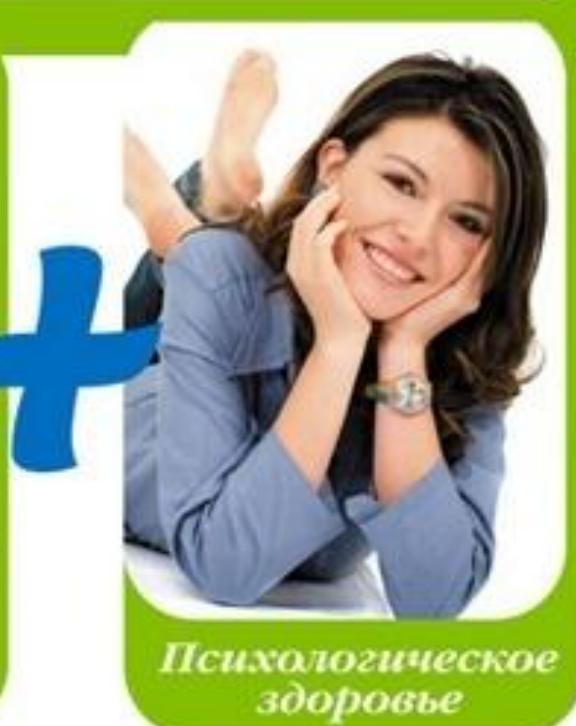
# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ:



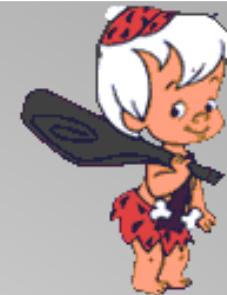
Сбалансированное  
питание



Активный  
образ жизни



Психологическое  
здоровье



# *Растите удачуника!*

## (маленькие хитрости)



**Советы психолога**

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

**"Машина любит смазку,  
а человек – ласку". "Для  
того, чтобы просто  
существовать, ребёнку  
требуется 4 объятия в  
день, для нормального же  
развития – 12". Эту  
хитрость обнаружил и  
подарил известный  
американский  
хирург  
Роберт Мак.**



**Одобрение даст ребёнку ориентиры, как себя вести. При хорошей дозе одобрений можно обойтись минимумом запретов. Но при этом всё, что хорошо получается, отмечать, а что пока не удаётся, не замечать. Пореже переводить в словесный план и делать "глобальные выводы": "Вечно ты..!", "Вечно у тебя..!", "Никогда не..!". Доказано: это оказывает парализующее гипнотическое действие.**



- **Если не испытываете радости от общения с ребёнком, но при этом пытаетесь его чему-то научить, то знайте, что дело бесполезное: научите избегать ваших уроков (обучений).**
- **Замечено, что заурядный, но смелый, решительный человек может соперничать в удаче с любым талантом, если талант робок.**
- **Обделённые талантом побеждают чаще, потому что напористы и решительны. (Значит, у них тоже талант, но другой).**



**Пик раскрытия способностей очень индивидуален. Он может быть и в 5, и в 15, и в 20, и в 40, и даже в 60 лет. В чём и когда проявятся эти способности и проявятся ли? Жизнь, т.е. среда, условия, может способствовать их появлению и проявлению.**





- Эволюция заложила в наш мозг стремление к преодолению трудностей. Видимо, поэтому хитрые японцы воспитывают, памятуя свою поговорку: "Если на пути к твоему счастью нет никаких препятствий, создай их сам".
- А древние китайцы знали такую хитрость: "Если ты недоволен собой – совершенствуй себя, а если ты недоволен другими – совершенствуй себя, а не других".