

**«РОЛЬ СЕМЬИ В
ФОРМИРОВАНИИ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА»**

Берегите здоровье
смолоду!

Основной задачей для формирования здорового образа жизни является

Формирование у ребенка
нравственного отношения к
своему здоровью

**Если хочешь воспитать своего
ребенка здоровым, сам иди по
пути здоровья**

Домашний режим
дошкольника - одна
из важных
составляющих
семейного
воспитания

Семья организует рациональный домашний режим:

- ▣ Сон
- ▣ Двигательный режим
- ▣ Рациональное питание
- ▣ Закаливание
- ▣ Личная гигиена
- ▣ Нравственное и эстетическое воспитание

Семья должна прививать ребенку:

- - знание правил личной гигиены;
- - умение взаимодействовать с окружающей средой, понимать, при каких условиях среда обитания (дом, улица, дорога, лес) безопасна для жизни;
- - понимание значения ЗОЖ для личного здоровья, хорошего самочувствия;
- - умение правильно строить режим дня и выполнять его;
- - знание основных правил рационального питания с учетом возраста;
- - понимание значения двигательной активности для развития здорового организма;
- - знание правил профилактики заболеваний позвоночника, стопы, органов зрения, слуха и других;
- - знание основных природных факторов, укрепляющих здоровье, и правил их использования;
- - знание правил сохранения здоровья от простудных и некоторых других инфекционных заболеваний;
- - умение анализировать опасные ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них

Критерии эффективности воспитания ЗОЖ:

- - положительная динамика физического состояния вашего ребенка;
- - уменьшение заболеваемости;
- - формирование у ребенка умений выстраивать отношения со сверстниками, родителями и другими людьми;
- - снижение уровня тревожности и агрессивности.