

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 25»

623513, Свердловская область, Богдановичский район, село Гарашкинское, улица Ильича, 13

Тел. (34376) 34-4-37, e-mail MKDOU25@UOBGD.RU

Здоровье родителей – здоровье ребёнка

**Выполнила: ст.воспитатель
Крутакова Н.В**

Здоровый образ жизни

Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие заболеваний или физических дефектов.



Устав Всемирной организации здравоохранения

- Здоровье – это постоянное наличие энергии, необходимой, чтобы обеспечивать гармоничное функционирование организма.
- Здоровье – это основа благополучия человека; здоровье позволяет раскрыться всем его физическим и духовным возможностям.
- Здоровье – это понятие не только физическое, но и нравственное; нравственно здоровый человек великодушен, благороден, дружелюбен и оптимистичен.
- Здоровье – это отсутствие у человека причин и побудительных мотивов для болезней.
- Физическое здоровье – это строительный инструмент в руках высоконравственного человека и разрушительный молот в руках негодяя.



Преимущества здоровья

- Здоровье даёт возможности – физической адаптации к различным условиям; личностного роста.
- Здоровье даёт силу – для труда, учебы, общения и построения отношений.
- Здоровье даёт свободу – физических действий и передвижения по миру.
- Здоровье даёт интерес – к жизни.
- Здоровье приносит радость – от осознания безграничности собственных возможностей.
- Здоровье создаёт платформу – для самореализации человека.



Проявления здоровья в повседневной ЖИЗНИ

- Физические упражнения. Физические нагрузки приносят много пользы человеку, укрепляя организм и характер.
- Военная служба. Человек болезненный – слабый воин, именно поэтому существуют болезни, носителей которых не призывают на военную службу.
- Трудовая деятельность. Чем более физически здоров и силен человек, тем больший отрезок времени он способен работать с полной отдачей.
- Отсутствие «химической зависимости». Человек, постоянно принимающий лекарства, подобен страдающему алкогольной зависимостью. Отсутствие таких пороков, как зависимость, в том числе и лекарственная, характеризует здорового человека.
- Быт. Здоровый человек не нуждается в излишнем комфорте и роскоши, но нуждается в условиях, которые обеспечивают соблюдение гигиены.
- Воспитание детей. Закаливание детей с раннего возраста помогает вырастить их здоровыми людьми, крепкими физически и сильными духом.



Отношение разных людей к сохранению и укреплению здоровья

Одни, имея идеальные стартовые возможности, предаются лени, вредным привычкам, а то и вовсе совершают противоречащие здравой логике поступки – кончают жизнь самоубийством.

Другие, любят жизнь, ведут здоровый образ жизни, но в критической ситуации, спасая других людей, жертвуют своей жизнью ради других.

Третьи, имея врожденные заболевания или увечья, прилагают огромные усилия, чтобы оставаться полезными членами семьи и общества и достигают в этом успеха.

Четвертые, живут, как бы влекомые течением жизни. И имея хорошие возможности для достижения успеха, уповают на всевозможные чудеса, так и не дождавшись которых, всю оставшуюся жизнь пеняют на свою судьбу.



Что входит в ЗОЖ воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков

- окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии окружающих предметов на здоровье; отказ от вредных привычек: курения, употребления наркотиков, употребления алкоголя; Правильное питание; физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения (например, фитнес); соблюдение правил личной и общественной гигиены, владение навыками первой помощи; закаливание; ОПТИМИЗМ.



*воспитание с раннего детства
здоровых привычек и навыков*



*«Благополучие – это спокойное и
счастливое состояние. Счастье – это
чувство и состояние полного высшего
удовлетворения»*

С.И.Ожегов



Физическое благополучие:

- Состояние, при котором человек максимально удовлетворен возможностями своего тела, организма
- Может преодолевать значительные физические и психические нагрузки и, при этом, сохранять работоспособность
- Отсутствие хронических заболеваний, редкие проблемы с самочувствием
- Здоровья хватает, чтобы зарабатывать достаточное количество материальных средств, чтобы содержать себя и семью, оказывать помощь другим людям, выполнять гражданский долг



Социальное благополучие:

- Наличие навыков учебной и трудовой деятельности
- Наличие навыков свободно ориентироваться в потоке информации
- Наличие навыков владения современными средствами коммуникаций (компьютером, Интернетом, телефоном, средствами транспорта и др.)
- Наличие навыков коммуникативного общения (умение обратиться, написать заявление, устроиться на работу, познакомиться с людьми и т.д.)
- Наличие способности адаптироваться к требованиям общества и государства, при этом не утрачивая собственной индивидуальности



Духовное благополучие:

Наличие способности жить в полной гармонии со своей совестью, требованиями семьи, общества, государства, духовными, юридическими законами и традиционными представлениями о нравственности.



Факторы здоровья будущего ребёнка:

Положительные:

- Соблюдение режима дня
- Рациональное питание
- Закаливание
- Занятия спортом



Отрицательные:

- Гиподинамия
- Нерациональное питание
- Вредные привычки
- Экологические факторы риска
- Эмоциональная напряженность



Портрет счастливой семьи



- Всем в семье хорошо, уютно и тепло
- Любые трудности решаются сообща
- Благожелательность звучит в словах и видна в делах
- Здесь мирные и гармоничные отношения между супругами, детьми, друзьями, коллегами



*« Семья — это кристалл общества» - В.Гюго.
Здоровье — неоценимое богатство не только каждого
человека, но и всего общества.*



A photograph of a happy family of four outdoors. A woman in a white tank top is crouching on the left, holding a young boy in a light blue shirt. A man in a light yellow t-shirt is crouching on the right, holding a young girl in a light yellow t-shirt. The girl has white flower hair accessories. They are all smiling warmly at the camera. The background is a blurred outdoor setting with a grey building and greenery.

Спасибо за внимание!