



# Здоровье ребенка в наших руках

# ЦЕЛЬ:

- **Повысить уровень знаний родителей в области формирования, сохранения и укрепления здоровья детей.**
- **Познакомить родителей воспитанников с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья детей.**
- **Формирование у родителей мотивации здорового образа жизни, ответственности за свое здоровье и здоровье своих детей.**

# Что такое здоровье?

Здоровье —  
это полное  
физическое,  
духовное,  
умственное и  
социальное  
благополучие.



Развитие  
здравоохранения

10 – 15 %

Образ жизни

50 – 55 %

**Факторы,  
влияющие  
на  
состояние  
здоровья:**

Наследственность

16 – 20 %

Окружающая среда

– 20 – 25 %

Режим  
дня

Регламентированн  
ые нагрузки

Свежий  
воздух

Двигательная  
активность



Физическа  
я  
культура

Водные  
процедур  
ы

Благоприятная  
психологическая  
обстановка в  
семье

Питание

# СОБЛЮДЕНИЕ РЕЖИМА ДНЯ



# *Регламентированные нагрузки*

**Потеря внимания, капризы, истерики, отказ от деятельности являются сигналом перегрузок!**



# СВЕЖИЙ ВОЗДУХ

**Прогулка - наиболее эффективный вид отдыха.  
Способствует повышению сопротивляемости организма  
и закаливает его.**



# ***ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ***

**Движение – это естественное  
состояние ребенка**



# ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

ЗАКАЛИВАНИЕ



- обтирание мокрым полотенцем
- контрастный душ (обливание ног)
- полоскание горла прохладной водой

# Благоприятная психологическая обстановка в семье



- *позитивное, доброжелательное настроение всех членов семьи;*
- *ровный, спокойный тон в процессе общения в семье;*
- *единство требований к ребенку со стороны всех членов семьи;*
- *обязательное поощрение ребенка при минимальных успехах и даже при их отсутствии, если ребенок постарался;*
- *при любой возможности осуществление с ребенком телесного и визуального контакта;*
- *организация совместной*

# Рациональное питание

- **Питание по режиму.**
- **Натуральные богатые витаминами и минеральными веществами продукты.**
- **Фрукты и овощи.**



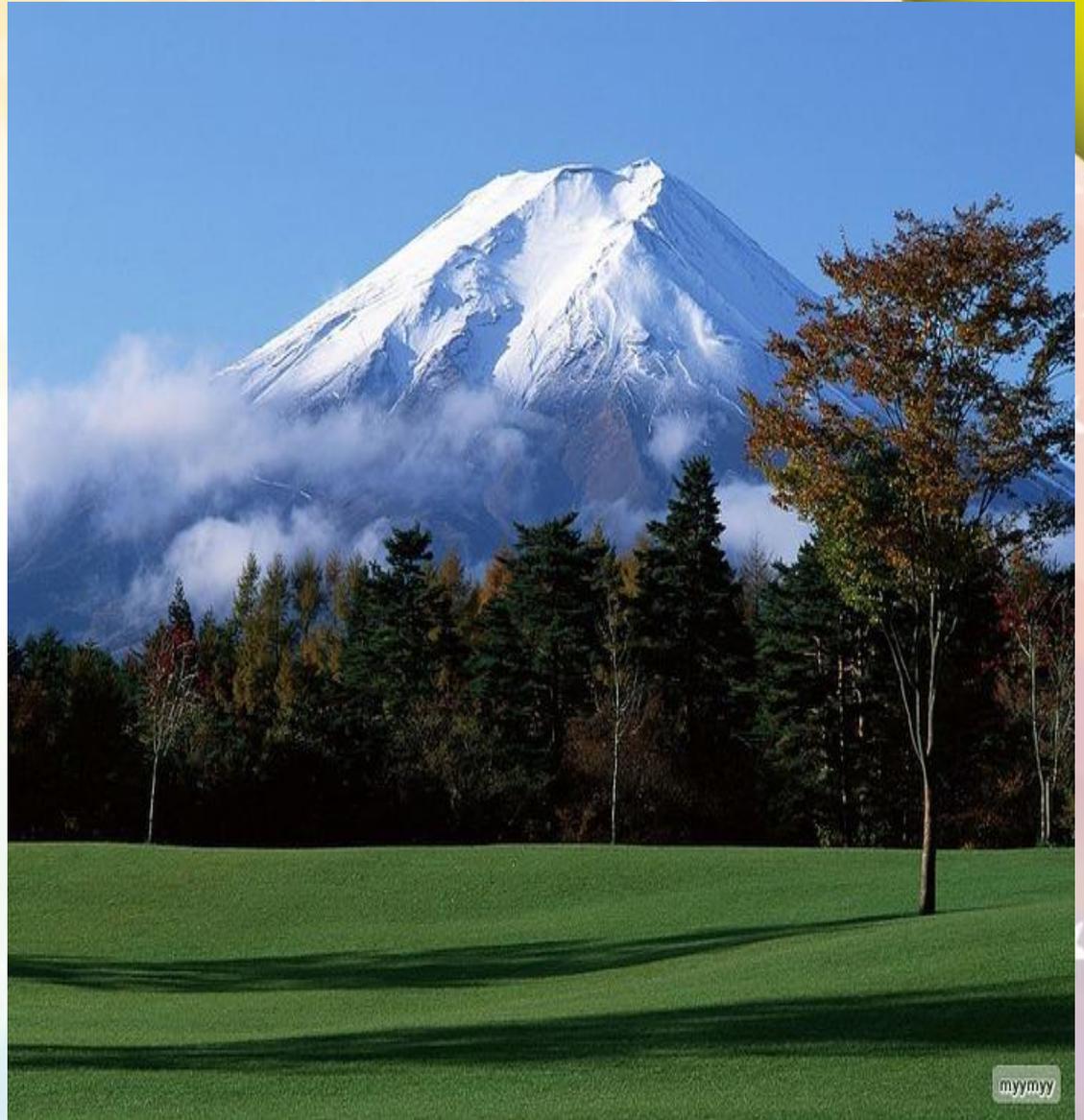
# Физическая культура

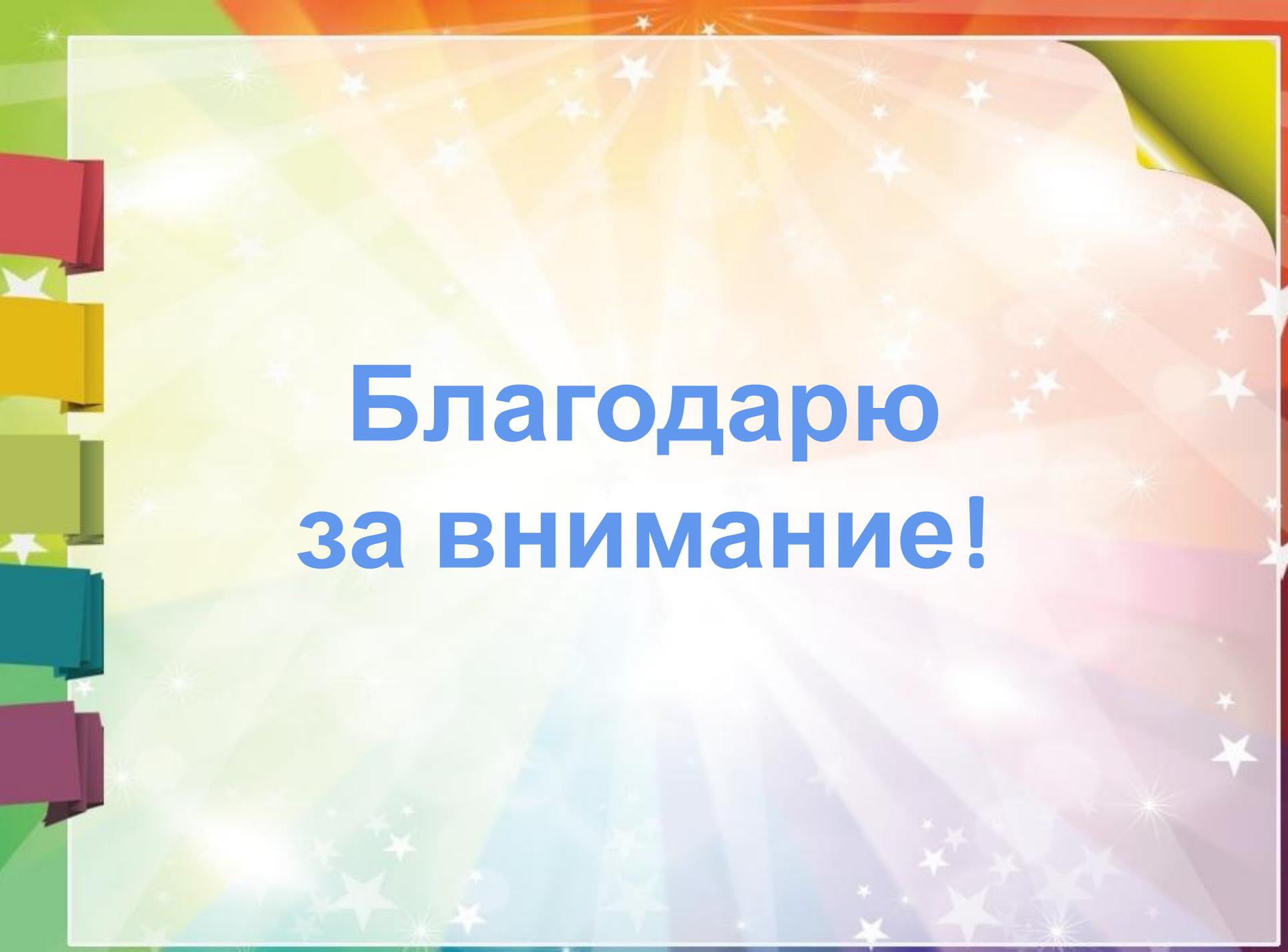
Занятия физкультурой укрепляют не только физическое здоровье, но и психику ребенка, позитивно влияют на его характер, способствуют развитию волевых качеств, уверенности в себе.



**"Здоровье —  
это вершина,  
которую  
должен  
каждый  
покорить  
сам"**

**(восточная  
мудрость)**





**Благодарю  
за внимание!**