

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.**



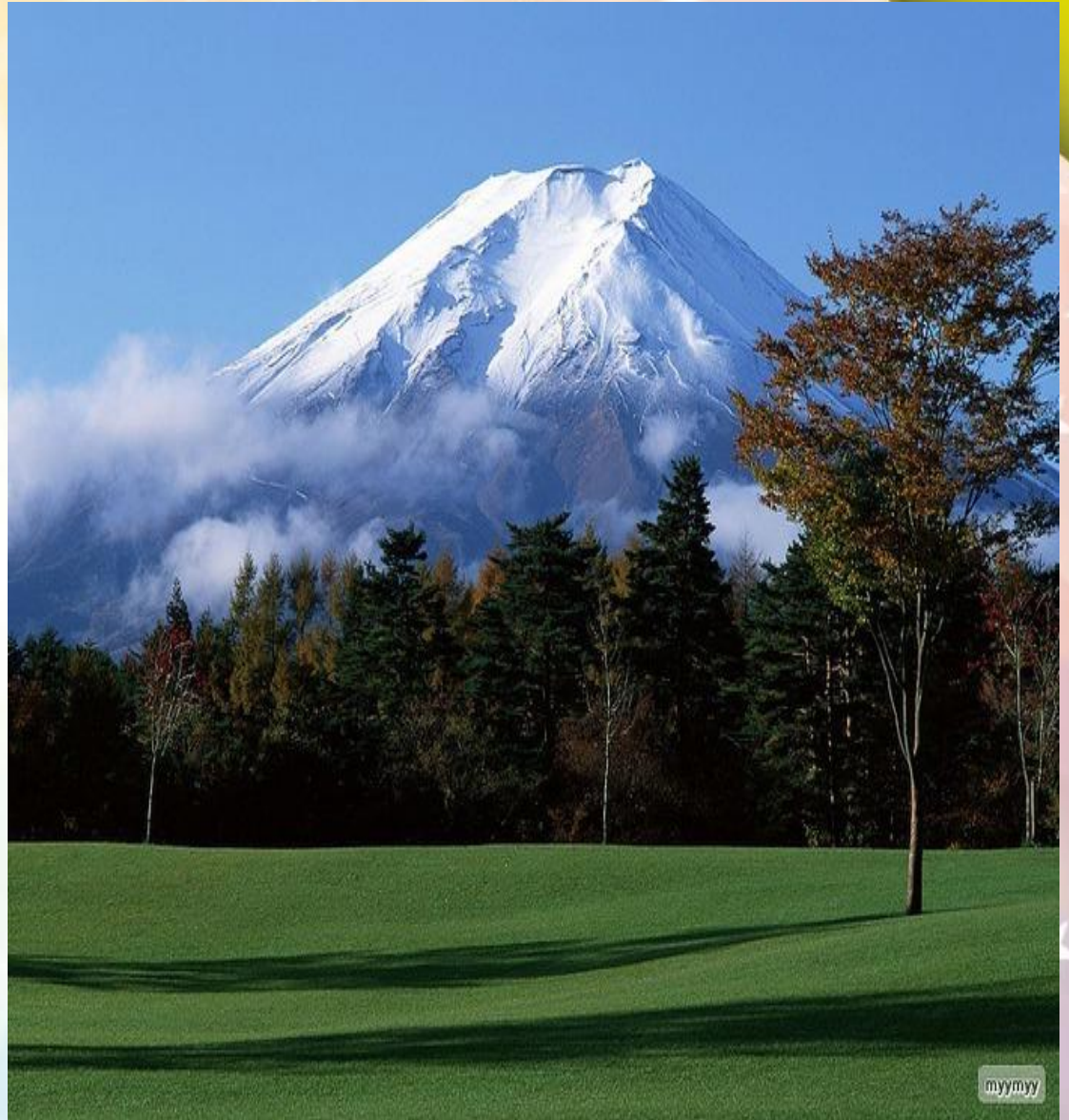
Физическая культура

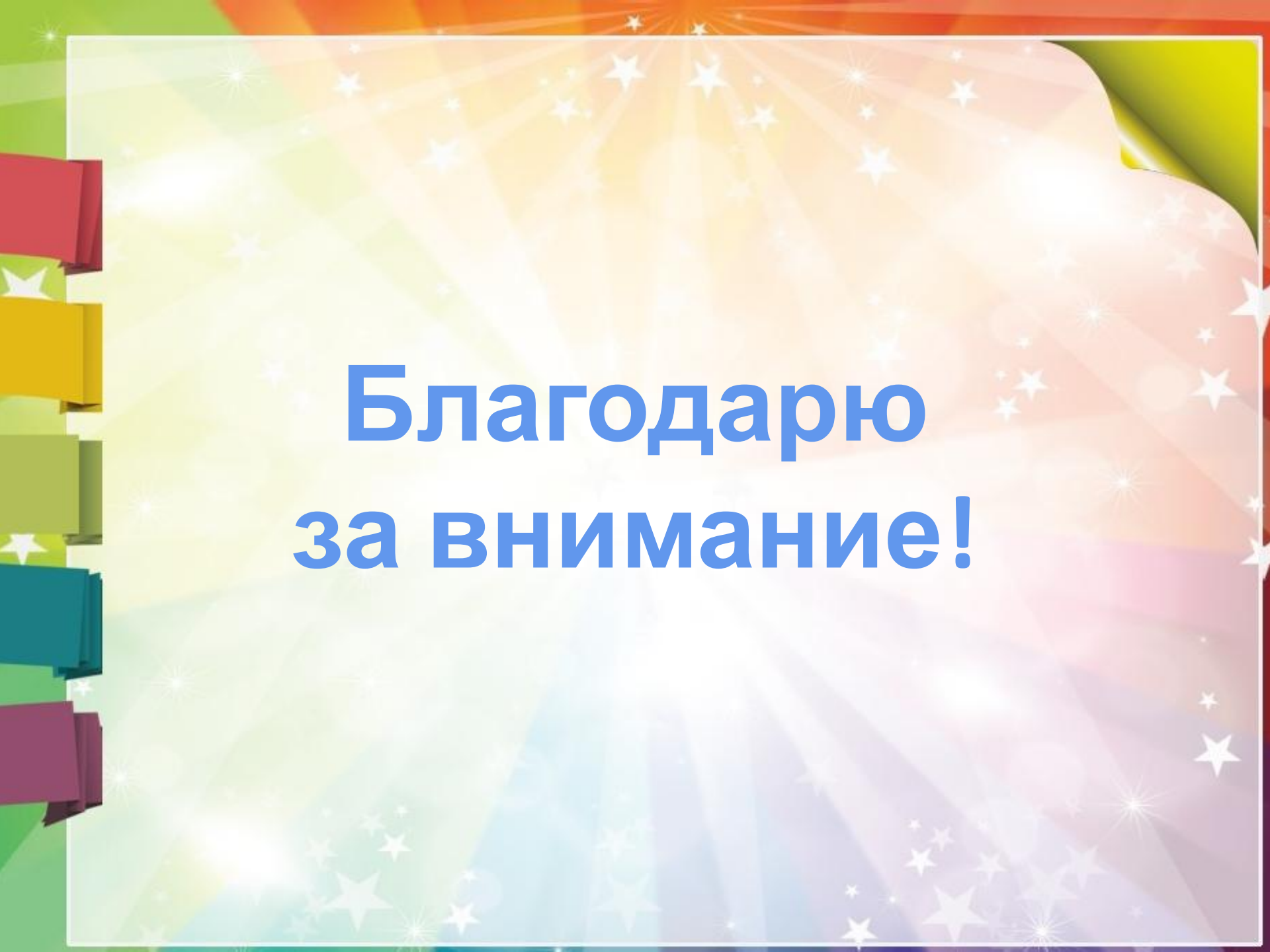
Занятия физкультурой укрепляют не только физическое здоровье, но и психику ребенка, позитивно влияют на его характер, способствуют развитию волевых качеств, уверенности в себе.



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

**(восточная
мудрость)**





**Благодарю
за внимание!**