

Здоровье ребенка в наших руках

Авторы: Сердюк Н. В.

Шистерова А. А.

FedotoVA



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 –

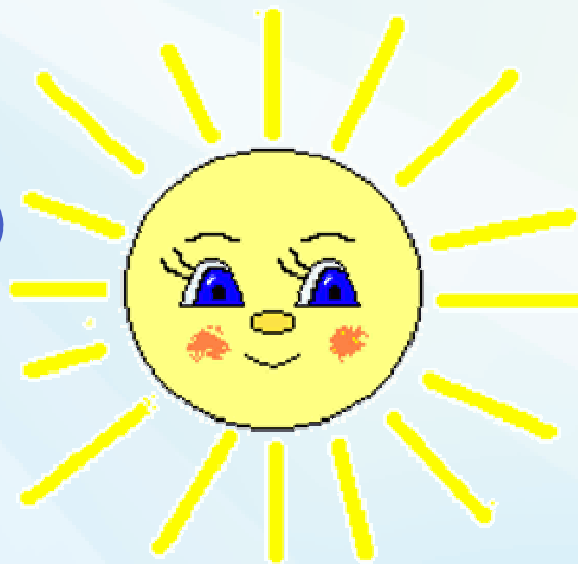
20 – 25 %

*Режим
дня*

*Регламентированные
нагрузки*

*Свежий
воздух*

*Двигательная
активность*



*Физическая
культура*

*Водные
процедуры*

*Благоприятная
психологическая
обстановка в семье*

Питание

СОБЛЮДЕНИЕ РЕЖИМА ДНЯ



СОН

**ДВИГАТЕЛЬНАЯ
АКТИВНОСТЬ**

**ПИТАНИЕ
(СОБЛЮДЕНИЕ
ИНТЕРВАЛОВ)**



**ОТДЫХ
(ИГРА)**

ПРОГУЛКА

**ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
(ПОЗНАВАТЕЛЬНАЯ,
ХУДОЖЕСТВЕННАЯ,
И Т.Д.)**

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 деятельности с ребенком.

Рациональное питание

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

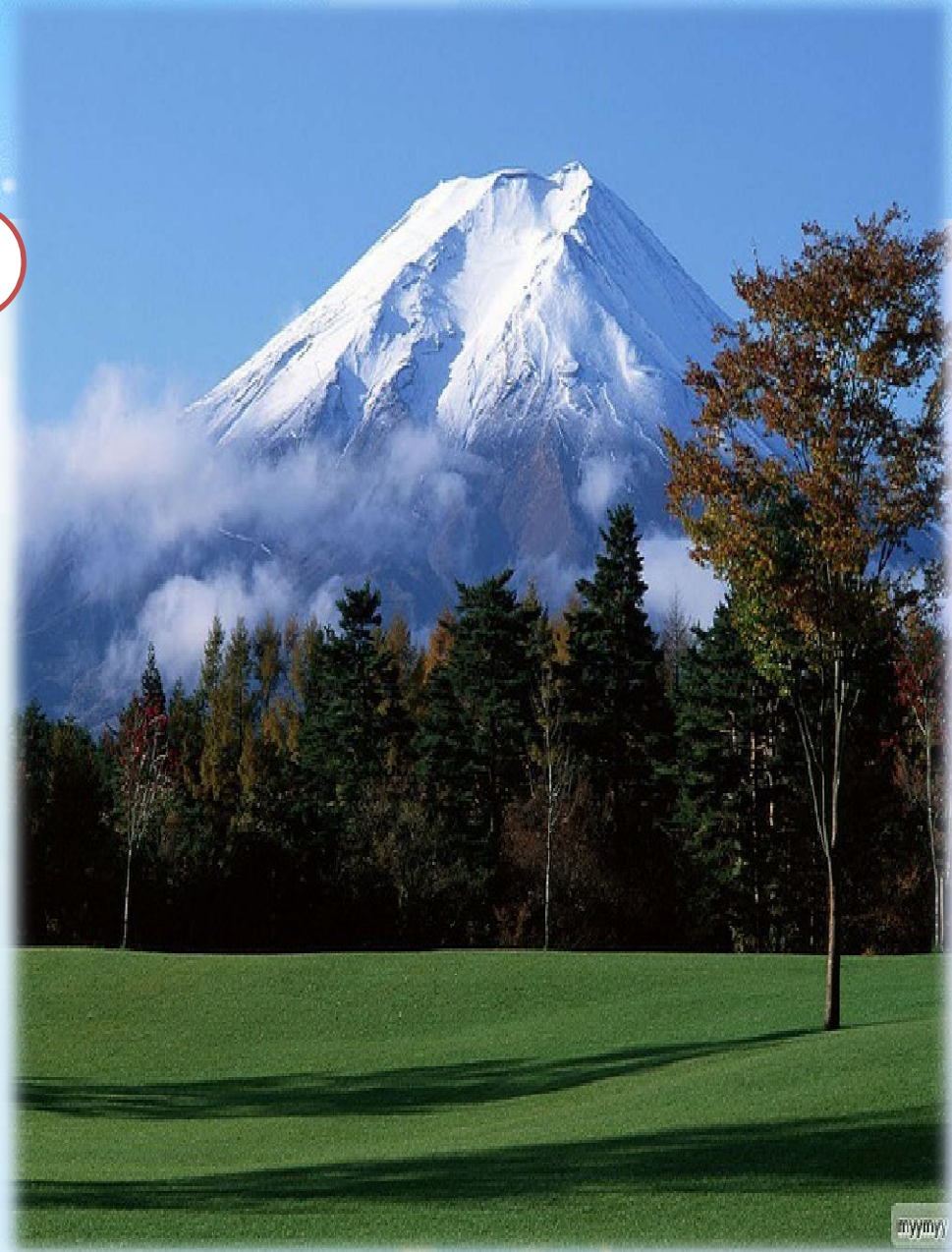


Физическая культура

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)*





**Благодарим
за внимание!**