



Здоровье ребенка в наших руках

Детский сад № 14

Группа № 2

2018.

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.





• **Факторы, влияющие на состояние здоровья:**

- Развитие здравоохранения
- 10 – 15 %
- Образ жизни
- 50 – 55 %
- 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



• СОН

• ПИТАНИЕ

• (СОП

• ПР

• ДЕЯ

• (ПОЗ

• И Т.

• ОТД

• (ИГР

• ДВИГАТЕЛЬНАЯ

• АКТИВНОСТЬ



ЕННАЯ,

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

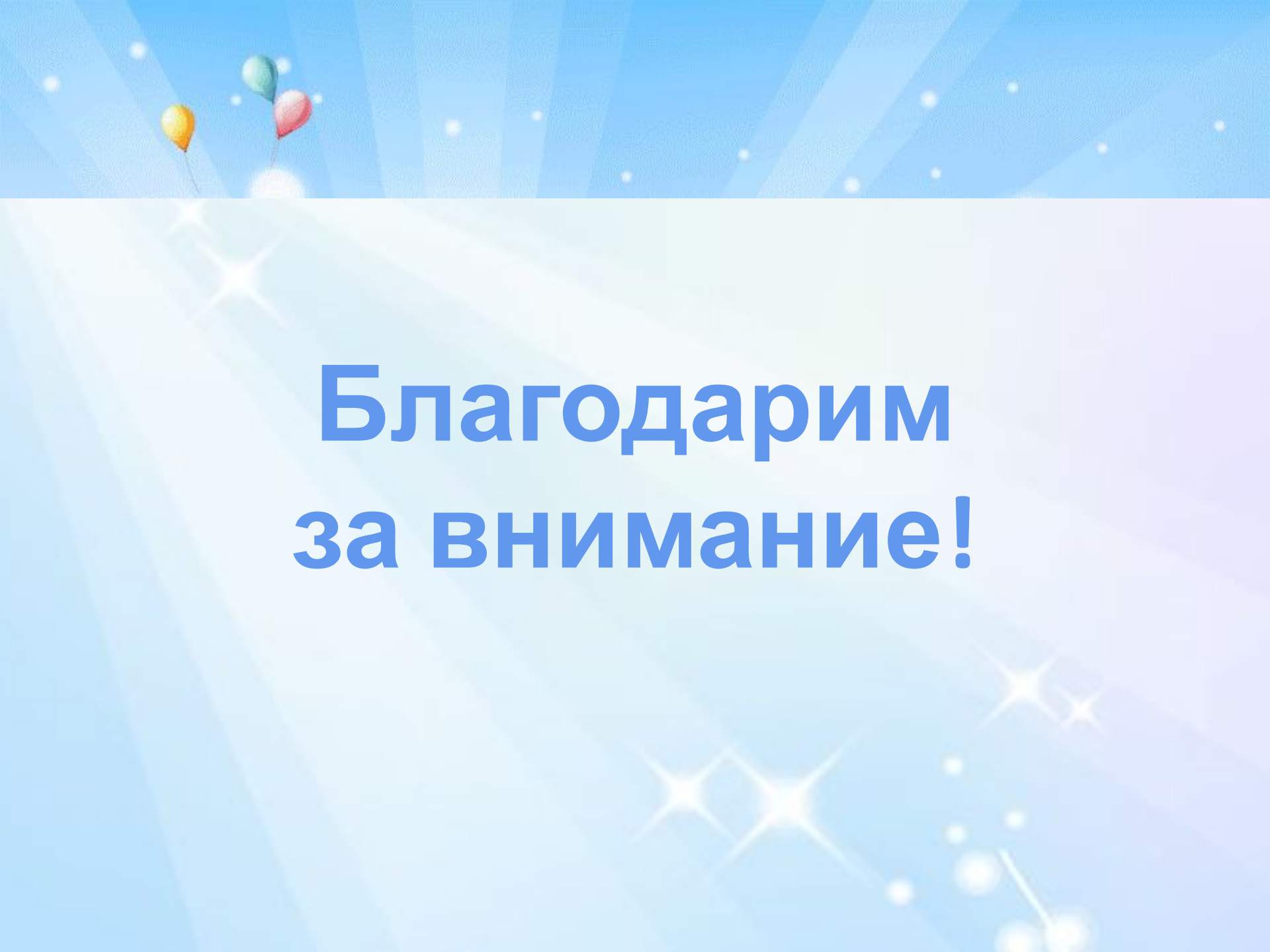
Занятия физкультурой укрепляют не только физическое здоровье, но и психику ребенка, позитивно влияют на его характер, способствуют развитию волевых качеств, уверенности в себе.



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

**(восточная
мудрость)**





**Благодарим
за внимание!**