

# 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.





## • 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

• (СОГ

• 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.**



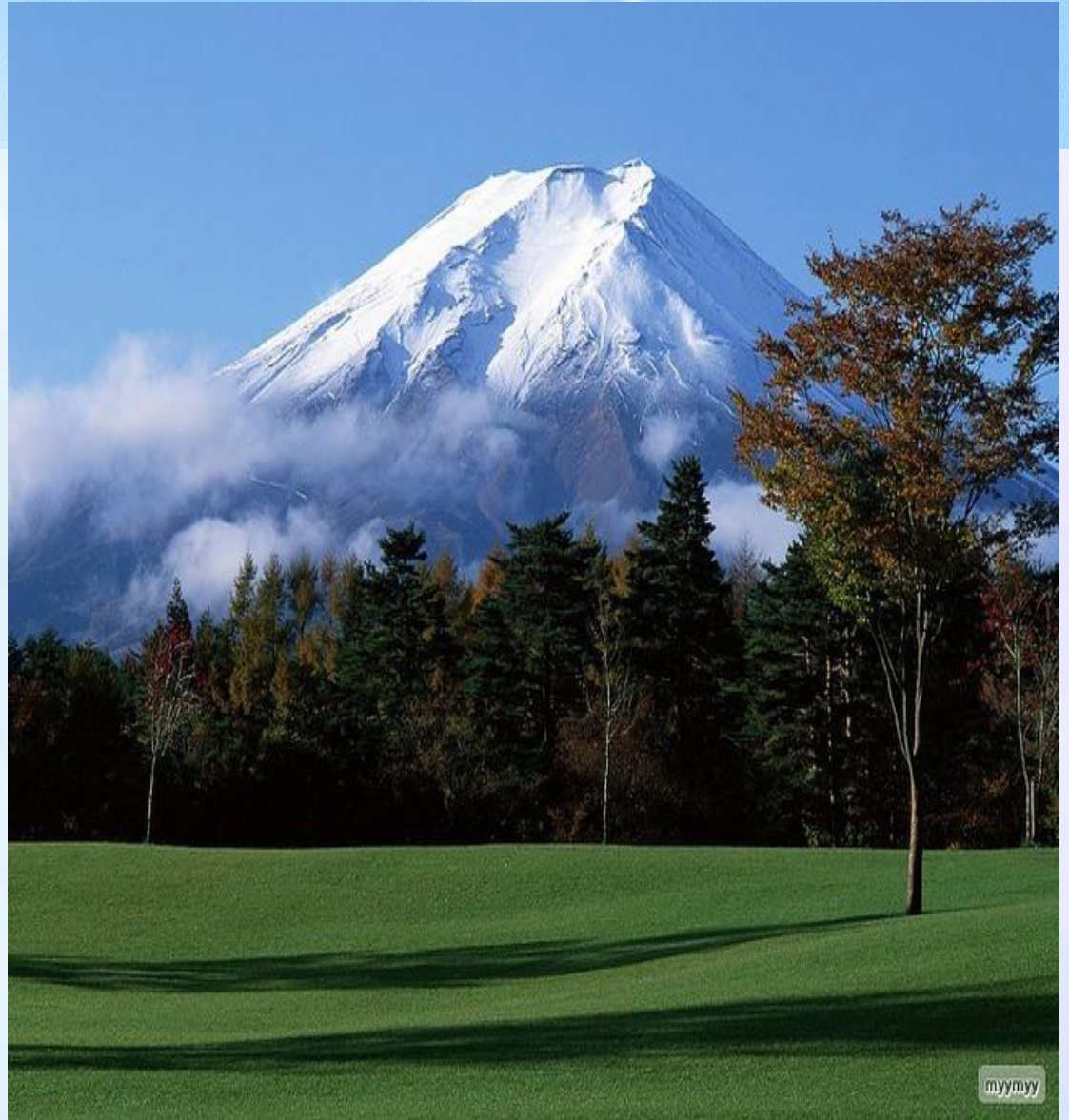
# Физическая культура

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)**





**Благодарю  
за внимание!**

# Использованные материалы:

Шаблон - [http://vikafedotova38.ucoz.ru/load/shablony\\_prezentacij/39-8-2](http://vikafedotova38.ucoz.ru/load/shablony_prezentacij/39-8-2)

- Слайд 3 – <http://liveinternet.ru>
- Слайд 5 – <http://liubavyshka.ru/photo/17-0-53575>
- Слайд 6 – <http://www.tnd.ru/goods/budilnik-veselyj.html>
- Слайд 7 – <http://tlttimes.ru/blog/family/4396.html>
- Слайд 8 - 9 – <http://imgmoda.ru/deti.html>  
<http://devyasil.ru/bezopasnost-detey-vo-vremya-zimney-progulki.html>  
[http://www.ebookva.net/2010/11/winter\\_clothes\\_for\\_kids/](http://www.ebookva.net/2010/11/winter_clothes_for_kids/)
- Слайд 10 – <http://mamuski.ru/zdorove/zdorovyy-obraz-zhizni?id=522>
- Слайд 11 – <http://cbs-angarsk.ru/social/tegi/rasskazy>
- Слайд 12 – <http://9mesyac.ru/article/18>
- Слайд 13 – <http://21.lipetskddo.ru/news/page/1>
- Слайд 14 – <http://subscribe.ru/group/chelovek-priroda-vselennaya/4191969/>
- <http://www.maam.ru/detskijsad/roditelskoe-sobranie-zdorove-rebenka-v-nashih-rukah.html>
- Родительские собрания в детском саду: Младшая группа / Авт. – сост. С. В. Чиркова. – М.: ВАКО, 2011.