

# 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

- (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.**



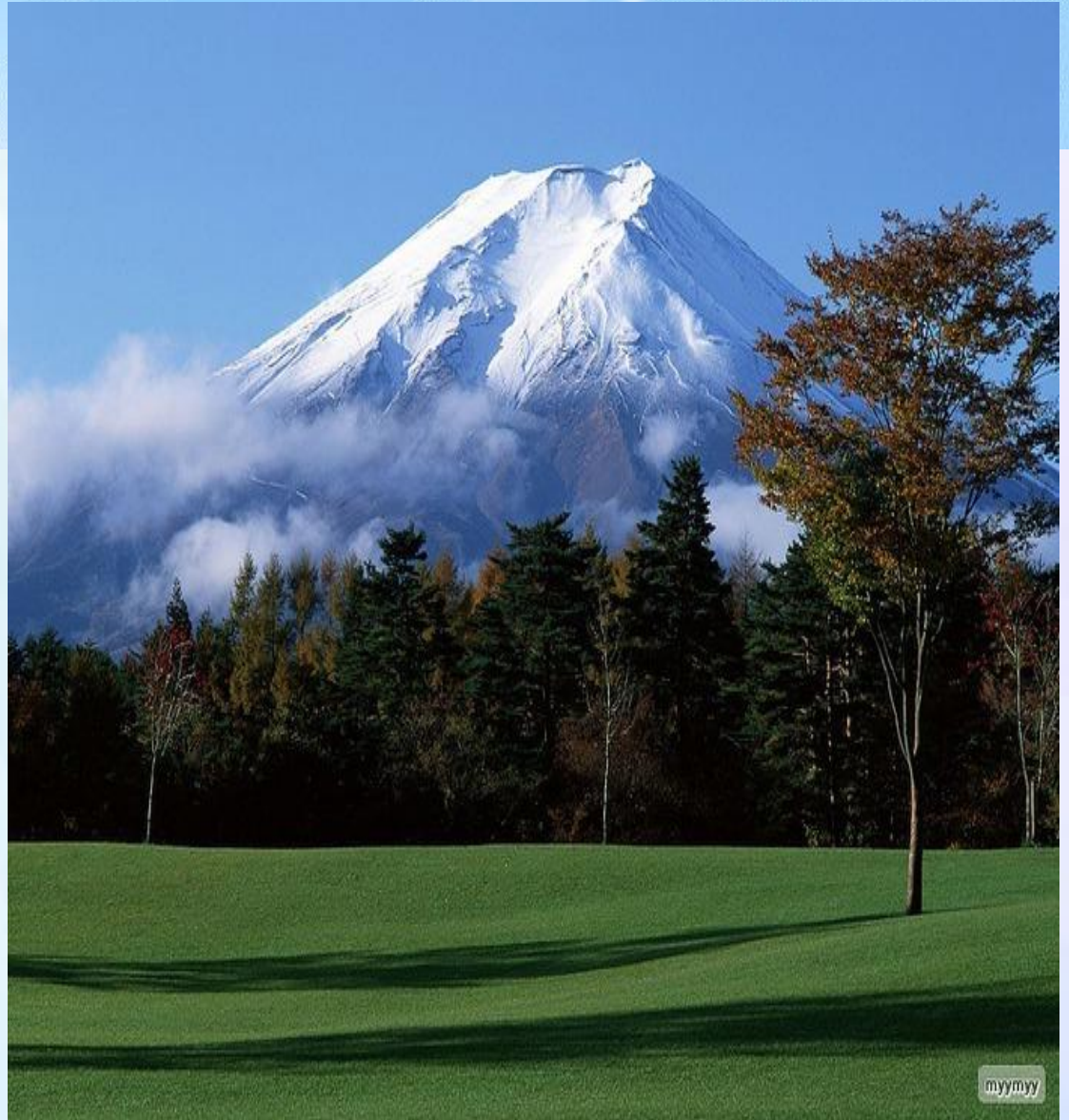
# Физическая культура

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)**





**Благодарим  
за внимание!**