

Здоровье ребенка в наших руках

Воспитатель Будина Е. Н.
МКДОУ д/с № 2 «Ласточка» г. Семилуки

FedotoVA

Что такое здоровье?

Здоровье —
это полное
физическое,
духовное,
умственное и
социальное
благополучие.



Развитие
здравоохранени
я

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.**



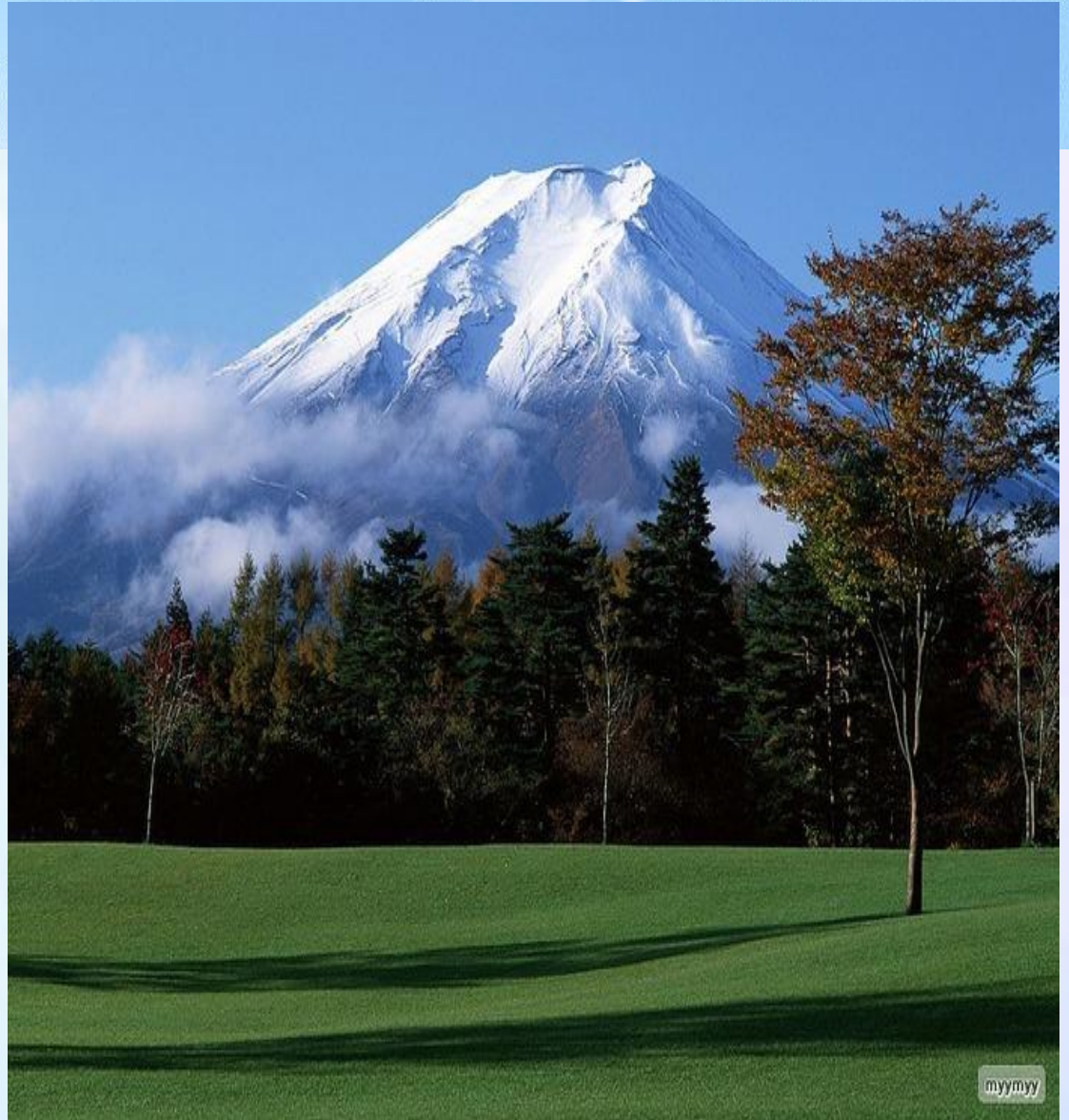
Физическая культура


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)**



- 
- Шаблон презентации «Луг»
 -
 - Автор: Федотова Виктория Александровна, учитель начальных классов МОУ СОШ с. Лохово Черемховского р-на Иркутской обл
 - .
 - Для оформления шаблона использовались программа Adobe Photoshop CS2
 - И векторный клипарт <http://artwork.in.ua/vector/149-vektornyj-klipart-cvetochnaja-poljana.html>
- 