



# **«Береги здоровье с детства»**

*Выполнила воспитатель  
Орехова Н.А. МКДОУ д/с №2  
«Ласточка» г. Семилуки*



## **Цель:**

**Формирование у родителей устойчивой мотивации к сохранению и укреплению здоровья своих детей.**





## **Задачи:**

- Повысить уровень знаний родителей в области формирования, сохранения и укрепления здоровья детей.**
- Познакомить родителей с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольника.**
- Формирование у родителей ответственности за здоровье своих детей и свое здоровье, мотивации на здоровый образ жизни.**
- Оказывать всестороннюю помощь семье в обеспечении здоровья детей и приобщению их к здоровому образу жизни.**



**Здоровье - это  
бесценное достояние  
не только каждого  
человека, но и всего  
общества**



**Для каждого из нас самым ценным является здоровье. Если ты здоров, то легко справишься с любым делом.**

**«Здоровье, ни за какие деньги не купишь»**

**«Здоровье дороже золота»**

**Его необходимо беречь и укреплять**



**Чтобы ребенок рос  
здоровым!**





# Главные факторы

здоровья:



образ жизни 50%



окружающая среда 20%



Наследственность 20%



развитие здравоохранения 10%



**Физическая  
культура**

**Режим  
дня**

**Личная  
гигиена**

**Свежий  
воздух**

**питание**

**Здоровый  
образ жизни**

**Доброжела  
тельный  
климат в  
семье**

**Регламен  
тируемые  
нагрузки**

**Солнце, воздух и  
вода – наши лучшие друзья**





## **Ежедневно гулять на свежем воздухе**

**Свежий воздух – укрепляет организм. После прогулки лучше думается, так как мозг получил много кислорода. Еще в древние времена считали воздух одним из сильнейших оздоровительных средств.**





# Режим питания

**Детям для полноценного роста и развития необходимо рациональное питание. В организации питания ребенка следует придерживаться простых, но очень важных правил:**

- **Питание по режиму.**
- **Для приготовления пищи использовать только натуральные продукты, богатые витаминами и минеральными веществами (особенно в осенний период).**
- **Питание должно быть сбалансированным (в пище должно быть достаточное количество белков, жиров и углеводов).**
- **Ежедневно на столе должны быть фрукты и овощи.**
- **Аппетит ребенка зачастую зависит от внешнего вида еды.**

**Важно помнить, что иногда дети хотят ту или иную еду потому, что это потребность их организма.**





**Фрукты, овощи и соки - для  
защитных сил организма.**





# **Профилактика простудных заболеваний. Фитонциды**





# **Мыть руки с мылом перед едой, после прогулки и игр**

**На всех предметах к которым ты прикасаешься в течении дня есть много микроорганизмов, многие из них вызывают серьезные заболевания. Представляешь, сколько людей прикасались к кнопкам лифта, поручням**



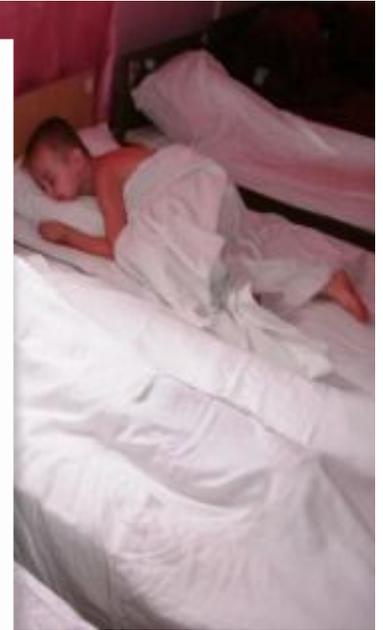


# **Культурно-гигиенические навыки:**





**Послеобеденный сон.  
"Это - время тишины, все мы  
крепко спать должны"**





# Соблюдать режим

*Режим дня- это распорядок дел, которые вы совершаете в течение дня.*

*Это значит, что все нужно делать в определенное время и в нужной последовательности.*

*В режиме дня нужно планировать время для всего: для сна и образовательной*

*деятельности, для отдыха и занятий спортом*





# Оздоровительные моменты- положительные эмоции







## **Рекомендации для родителей:**

- 1. Соблюдайте режим детского сада в выходные дни.**
- 2. Обнимайте своего ребёнка не менее 8 раз в день.**
- 3. Делайте с ребёнком минутки здоровья (массаж, гимнастика).**
- 4. Играйте с ребёнком не менее 30 минут в день в совместные игры.**
- 5. Приобщайте ребёнка к занятиям спортом, соблюдая меру и осторожность не допуская его перегрузки и утомления.**
- 6. Обеспечьте ребёнку в семье комфортную и психологическую обстановку.**
- 7. Ведите здоровый образ жизни, так как вы являетесь**



***Спасибо за  
внимание!***



# Перечень использованных материалов:

- <http://podelki.originalhands.ru/images/podelki-dlya-detskogo-sada-dlya-papy-23-fevralya.html> режим дня
- <http://design.ru-deluxe.ru/cliparts/page/2169/> картинка с фруктами
- <http://privet.ru/post/130624250>
- <http://ba.zakachate.ru/docs/2800/index-1928916.htm> дети делаю зарядку
- <http://colxoz.com/page/1010/> лук
- <http://ru.fotolia.com/id/662927> чеснок
- <http://wap.mobilmusic.ru/fileanim.html?id=821328> природа
- <http://corsoclub.com/forum/index.php?topic=67.msg66939> солнышко
- [http://www.dietaonline.ru/community/post.php?topic\\_id=30706&page=43](http://www.dietaonline.ru/community/post.php?topic_id=30706&page=43) девочка
- Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье; Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2013 г.
- Родительские собрания в детском саду: средняя группа / Авт. – сост. С.В. Чиркова. – М.: ВАКО, 2009 г.
- Родительские собрания в детском саду: младшая группа / Авт. – сост. С.В. Чиркова. – М.: ВАКО, 2012 г.
- Кухлинская В. В. Использование здоровьесберегающих педагогических технологий в ДОУ. – Ж – л «Управление ДОУ», Автор шаблона – Коровина Ирина Николаевна
- <http://corowina.ucoz.com/>
- Использованы ресурсы:
- Солнышко - [http://www.dietaonline.ru/community/post.php?topic\\_id=30706&page=43](http://www.dietaonline.ru/community/post.php?topic_id=30706&page=43)
- Фон - <http://www.gpark.kz/gdefon/download/241668?PHPSESSID=8e2f6e45406bb9e6af6c1e6d59252946>