



**«Здоровье ребёнка в наших руках!»**

**Цель презентации:** Познакомить родителей воспитанников с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольника.

**Задачи:** Познакомить родителей с факторами, способных пагубно влиять на здоровье детей.

**Формировать** у родителей ответственность за здоровье своего ребёнка.

**Мотивировать** на здоровый образ жизни.



**Здоровый образ жизни это образ жизни  
отдельного человека с целью профилактики  
болезней и укрепления здоровья.**



# Факторы влияющие на здоровый образ жизни

Наследственность



Экология



Образ жизни здравоохранение





# Основные составляющие здорового образа жизни

- Рациональное питание
- Режим дня
- Закаливание
- Физические занятия
- Личная гигиена
- Положительные эмоции

# Рациональное питание

-разнообразное и сбалансированное по всем компонентам физиологически полноценное питание.

Правильное питание – залог здоровья.  
Многие болезни возникают из-за  
неправильного питания.



The infographic includes a circular food wheel on the left, a central circular diagram with vitamins labeled with letters (A, B, C, D, E, K, PP), and a pyramid on the right divided into four horizontal layers: 'ХЛЕБ, МЯСО И ПОДСОЛОНАТЫ' (top), 'МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ', 'ОВОЩИ', and 'ЗЕРНО' (bottom). The pyramid is filled with images of corresponding food items.

Натуральные продукты содержат  
настоящие витамины



The infographic features a circular arrangement of various fruits and vegetables, each with a corresponding vitamin letter (A, B, C, D, E, K, PP) in a colored circle. To the right, there are cartoon illustrations of a green leafy vegetable, a blue fish, a brown mushroom, and a blue carton of milk, all with smiling faces.



# Режим дня

Это рациональное распределение времени на все виды деятельности и отдыха в течение суток.

Ребенок привыкает к последовательности мероприятий и к порядку.

Это дисциплинирует.



# Прогулка

**Способствует повышению сопротивляемости организма и закаливает его.**





# Физические занятия

## Ходьба бег прыжки лазание метание



# Закаливание

Направлено на повышение устойчивости организма к  
переохлаждению или перегреванию

Хожение босиком

Контрастный душ

Обтирание

Полоскание горла прохладной водой

Солнечные ванны

Воздушные ванны

Обливание

**Закаливание — шаг к здоровью**

Закаливание — это оздоровительные процедуры с помощью воздуха, воды и солнца. Закаливание дарит нам крепкое здоровье, отличное настроение, помогает быть менее зависимым от природы, защищает от простуды и гриппа.

**Как закалить свой организм?**

Контрастный душ

Купание в водоемах

Умывание холодной водой

Воздушные ванны

Солнечные ванны

Обтирание влажным полотенцем





# Взаимоотношение с ребенком в семье

## • Положительные эмоции

- Хвалили
- Поощряли
- Одобряли
- Целовали
- Обнимали
- Ласкали
- Сопереживали
- Восхищались
- Улыбались
- Делали подарки

## • Отрицательные эмоции

- Упрекали
- Подавляли
- Унижали
- Обвиняли
- Осуждали
- Отвергали читали нотации
- Лишали чего-либо



The background features a soft-focus illustration of green leaves and water droplets, creating a fresh and natural atmosphere. The text is centered and rendered in a bold, red, serif font.

**Здоровье ребенка  
В  
ваших руках!**