

Презентация на тему:

«Здоровье ребёнка в
наших руках!»

- **Выполнила воспитатель**

г. Санкт-Петербурга

Красногвардейского района

ГБДОУ № 86

Карачева Анна Викторовна

□ 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.



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.

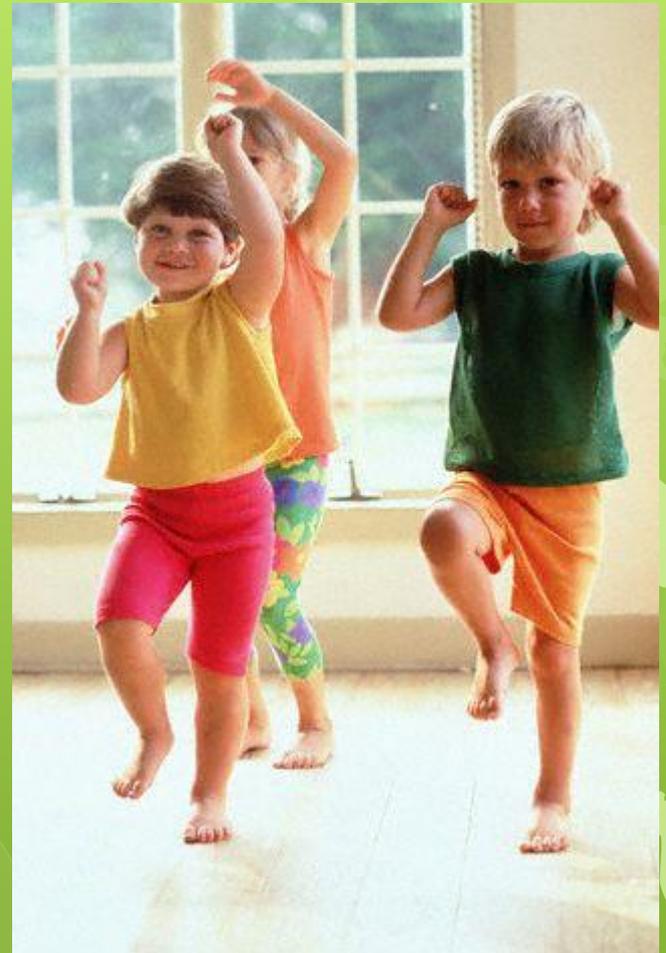
Прогулка

Способствует повышению сопротивляемости организма и закаливает его



Физические занятия

- **Ходьба**
- **бег**
- **прыжки**
- **лазание**
- **метание**



Закаливание

Направлено на повышение устойчивости организма к переохлаждению или перегреванию

- **Хождение босиком**
- **Контрастный душ**
- **Воздушные ванны**
- **Солнечные ванны**
- **Обтирание**
- **Обливание**
- **Полоскание горла прохладной водой**



Взаимоотношение с ребенком в семье

Полож
эмоци

- Хв
- По
- Од
- Це
- Об
- Ла
- Со
- Во



- Улыбались
- Делали подарки

Здоровье ребенка
в ваших руках!

