

*Презентация для родителей группы
раннего возраста на тему ЗОЖ*

«Здоровье детей – в наших руках»



МДОУ «Детский сад №10» г. Ухта
Воспитатель: Исаева О.А.

**Здоровье
ребенка
дома и в
детском
саду**

От чего зависит здоровье ребенка

- Эмоциональное состояние ребенка в семье и дома
 - Образ жизни в семье
 - Наследственность
- Экология
- Качество питания
 - Уровень медицины

БЛАГОПРИЯТНАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ОБСТАНОВКА В СЕМЬЕ



ФИЗИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ



ПРОГУЛКА



Компоненты ЗОЖ

ЗАКАЛИВАНИЕ



ПИТАНИЕ



РЕЖИМ



Режим дня

Режим – это оптимально сочетаемые периоды бодрствования и сна детей в течении суток. Режим дисциплинирует детей и приучает их к определенному ритму жизни.



Физкультурные занятия

Общеразвивающих (для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног)

Основных движениях (ходьба, бег ,прыжки , бросание, ловля , метание, ползание и лазание)

Подвижных играх

Закаливание

Контрастное воздушное закаливание

Ходение босиком по дорожке

Умывание после сна

Как одевать ребенка



Здоровье ребенка зависит от эмоционального состояния в семье



Избегайте раздражений, команд , невыполнимых обещаний;



**Не говорите: «Я тебя не люблю», « Ты плохой, отстань»,
« Ты мне надоел»;**



Не делайте за ребенка то, что он может сделать сам;



Придерживайтесь единства в требованиях к ребенку;



**Старайтесь больше проводить время с ребенком в
совместных играх и творческой деятельности.**

Советы педиатров:



- **Полноценное питание;**
- **закаливание;**
- **ограничение числа контактов ребенка с возможными источниками инфекции (поездки в городском транспорте, посещение мест массового скопления людей...)**
- **укрепление иммунитета средствами народной медицины;**
- **активизировать двигательную активность ребенка;**
- **отдых у моря;**
- **витаминотерапия.**

Профилактика простуды

КЛЮКВ

а



ме

д



чесно

к



лу

к



ЛИМО

н



ШИПОВНИ

к



Вредные наклонности родителей приводят к:



- ❖ Психическим расстройствам ребенка;
- ❖ Неврозам;
- ❖ Бронхо-легочным заболеваниям;
- ❖ Сердечно-сосудистым заболеваниям;
- ❖ Нарушения сна.

**УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ, ДАВАЙТЕ ВМЕСТЕ
БУДЕМ ДЛЯ НАШИХ ДЕТЕЙ
ПОДДЕРЖКОЙ И
ПРИМЕРОМ!**



Спасибо за внимание!

**Будьте
здоровы!**