

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №44»

Шесть шагов к здоровью малыша

Кочешкова О.С.,
воспитатель

г. Арзамас, 2016г.



Как Вы думаете, для чего люди
здороваются друг с другом?

Люди приветствуют друг друга и желают
друг другу здоровья.

Какое бы определение дали Вы понятию здоровья?

Здоровье и есть:

- отсутствие болезни;
- нормальное функционирование организма в системе «человек – окружающая среда»;
- полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие;
- умение приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде.



**Каким, на Ваш взгляд, должно
быть питание ребёнка?**

Питание должно быть полноценным.

Имя ребёнка	Любимое блюдо	Имя ребёнка	Любимое блюдо
Маша	Макароны с сосиской	Илья	Суп
Арина	Карт. пюре с котлетой, борщ	Антон	Карт. пюре с котлетой, манная каша
Сабрина	Макароны с сосиской	Никита	Карт. пюре с котлетой
Даша Кож.	Гречневая каша	Дима	Макароны с котлетой
Алёна И.	Борщ	Саша И.	Макароны с котлетой
Саша Е.	Макароны с сосиской	Артём П.	Суп, макароны с курицей
Алёна М.	Гречневая каша, макароны с сосиской	Егор	Омлет, макароны с сосиской
Даша Кас.	Суп гороховый	Матвей	Борщ
Диана	Макароны с сосиской, борщ	Витя	Манная каша
Соня Ф.	Карт. пюре с сосиской	Серёжа	Борщ, пицца, селёдка
Максим	Капуста тушёная	Ярослав	Суп



**Упорное желание накормить
ребенка любой ценой!
Как Вы к этому относитесь?**

Вывод: Не кормите ребёнка насильно!



Как можно подать творог ребёнку, чтобы он от него не отказался, а с удовольствием съел?

Попробуйте приготовить что-нибудь интересное с виду, не слишком похожее на привычный и нелюбимый ребёнком продукт.

Какие способы закаливания детей Вы используете?

- Обтирание
- Душ
- Купание
- Полоскание горла
- Посещение бани, бассейна
- Воздушные ванны

Сколько времени должны занимать ежедневные прогулки детей?

Дети должны гулять не менее 2-х раз в день по 1-2 часа при температуре до -15 градусов в безветренную погоду.

Летом неограниченно.



**Должен ли ребёнок соблюдать
распорядок дня в выходные дни?**

Распорядок дня нужно соблюдать.

Но!

Не теряя здравого смысла!

В чём польза от закаливания солнцем?

Главное – выработка витамина Д, необходимого для костей (профилактика рахита) и роста ребёнка.

Читаете ли Вы книги своим детям и много ли Вы времени отводите на чтение книг для детей?

Чтение – это не только обмен информацией, это гораздо больше. Это и совместное времяпрепровождение, проявление любви, воспитание в ребёнке эмоций отзывчивости на переживания другого (персонажа сказки), а также обучение и развитие ребёнка. Это ощущение ребёнком покоя и радость общения.

Телевизор – это бедствие или радость для ребёнка?

1. Вместе с ребёнком составьте список телепередач, которые он будет смотреть.
2. Строго следите за установленными ограничениями в отношении программ и времени.
3. Желательно смотреть телепередачи вместе и во время или после просмотра обсуждать их, задавать вопросы, развивать сценарии.
4. Не используйте телевизор в роли няньки, а также для подкупа, поощрения или наказания.
5. Помните о личном примере.



Что еще Вы можете предложить
для поддержания физического и
психологического здоровья
ребёнка?

Интернет-ресурсы:

- Школа профилактики «Мамина забота»
<http://schoolofcare.ru/>
- Бэби.ру <http://www.baby.ru/>
- ДЕТсад <http://detsad-kitty.ru/>
- Дошвозраст <http://doshvoznrast.ru/>
- Супер Предки
<http://www.superpredki.ru/>
- Дошкольник <http://www.doshkolnik.info/>



Спасибо за внимание!