

**Презентация в формате  
Power Point по  
взаимодействию с семьей  
на тему: «Здоровье ребенка  
в наших руках»**

**Автор: Салапонова Е.О.**

# *Здоровье детей - в наших руках*

«Если нельзя вырастить ребенка ,  
чтобы он совсем не болел, то во  
всяком случае поддерживать его  
высокий уровень здоровья вполне  
ВОЗМОЖНО»

Академик, хирург Н.М. Амосов



# Факторы, влияющие на состояние здоровья:

**Развитие здравоохранения-10%**

**Экология-20%**

**Наследственность-20%**

**Образ жизни-50%**

Формирование мотивации к здоровому образу жизни зависит прежде всего от родителей. Именно родители вместе с образовательными учреждениями должны способствовать воспитанию у детей привычки, а затем и потребности в здоровом образе жизни.

*«Учи показом, а не рассказом!!»*



Режим дня

Питание

Прогулка

Физические  
занятия

Благоприятная  
психологическая  
обстановка в семье

Закаливание

*Режим дня - это оптимально сочетаемые периоды бодрствования и сна в течение суток. Режим дисциплинирует детей, приучает к определенному ритму.*

Сон

Питание  
(соблюдение интервалов)

Прогулка

Деятельность  
(познавательная, музыкальная, художественная ,т.д.)

Отдых (игра)

Двигательная активность

Питание - это:

- восстановление тканей организма ;
- снабжение его энергией;
- обеспечение возможности восстанавливаться после болезни , двигаться, работать и т.д.

*Питание должно быть разнообразным.*

- Белки обеспечивают строительство организма; составляют 20 % веса нашего тела.
- Жиры – запасной источник энергии.
- Углеводы дают энергию.
- Витамины активность.



*Недостаток любого из питательных веществ ослабляет организм ребенка, замедляет его рост.*



# Сон – здоровье!

Сон – естественный физиологический процесс пребывания в состоянии с минимальным уровнем мозговой деятельности и пониженной реакцией на окружающий мир.

Функции сна:

- Обеспечивает отдых организма;
- Способствует переработке и хранению информации;
- Это приспособление организма к изменению освещенности (день-ночь);
- Восстанавливает иммунитет.



## Сколько спать?

Специалисты рекомендуют следующее количество часов:

- Младенцы (3-11 мес.) – 14-15 часов;
- Дошкольники – 11-13 часов;
- Дети школьного возраста – 10-11 часов.

## Здоровый сон – удачный день!

*Действительно ли имеет значение, высыпается Ваш ребенок или нет? Абсолютно! Важно не только количество сна, но и качество.*

*Другими словами, как хорошо ребенок себя чувствует и занимается повседневной деятельностью на следующий день после ночи, зависит от времени его сна.*

# Прогулка

Наиболее эффективный вид отдыха. Способствует повышению сопротивляемости организма и закаливает его.



# Физические занятия

улучшают работоспособность ,  
повышают физические  
качества, стимулируют обмен  
веществ и работу разных систем  
организма.

В дошкольном возрасте основная задача  
физических упражнений - совершенствование у  
детей таких естественных движений, как :

Ходьба

Бег

Прыжки

Метание

Движение на равновесие

**Закаливание** – повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию ряда факторов окружающей среды путем систематического кратковременного воздействия на организм этих же факторов в малой дозе.

Контрастное воздушное закаливание

Хождение босиком

Контрастный душ (обливание ног)

Полоскание горла прохладной водой

- Укрепляет защитные силы организма;
- Повышает тонус центральной нервной системы;
- Улучшает кровоснабжение и работу мышц;
- Нормализует обмен веществ.



# **Благоприятная психологическая обстановка в семье:**

**Взаимопонимание**

**Совместное  
времяпровождение**

**Поддержка и помощь**



## *Итог:*

- Уделяйте как можно больше внимания своему ребенку;
- Рассказывайте о себе, своей жизни;
- Подавайте хороший пример.

*Не отделяйте здоровый образ жизни ребенка от здорового образа жизни взрослого, ведь только в здоровой семье воспитывается здоровый человек!*

