

**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%

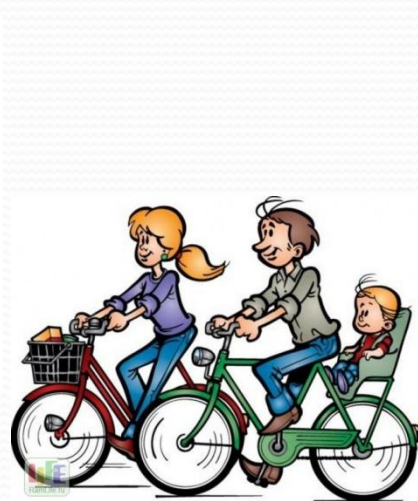
Экология-20%

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!

