



**«Здоровье ребёнка в наших  
руках!»**

Выполнила :  
Велиханова Н.Р.

**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.**

**ЗДОРОВЬЕ –**

**это состояние полного  
физического, психического и  
социального благополучия, а не  
просто отсутствие болезней или  
физических дефектов.**

# Факторы влияющие на здоровый образ жизни

- Развитие здравоохранения - 10%
- Экология - 20%
- Наследственность - 20%
- Образ жизни - 50%

# Основные составляющие здорового образа жизни



# 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.

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

Чтобы вырасти здоровыми,  
Энергичными, весёлыми,  
Чтоб прогнать усталость, лень,  
Мы гуляем каждый день!



Мы на прогулке отдыхали,  
В игры разные играли –  
Бегали, соревновались –  
Так здоровья набирались!



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

Чтобы вырасти здоровыми,  
Энергичными, весёлыми,  
Чтоб прогнать усталость, лень,  
Мы гуляем каждый день!



Мы на прогулке отдыхали,  
В игры разные играли –  
Бегали, соревновались –  
Так здоровья набирались!

# Физические занятия

## Ходьба бег прыжки лазание метание



# Закаливание

Направлено на повышение устойчивости организма к переохлаждению или перегреванию.

Хождение босиком

Солнечные ванны

Контрастный душ

Воздушные ванны

Обтирание

Обливание

Полоскание горла прохладной водой



# Взаимоотношение с ребенком в семье

## • Положительные эмоции



- Хвалили
- Поощряли
- Одобряли
- Целовали
- Обнимали
- Ласкали
- Сопереживали
- Восхищались
- Улыбались
- Делали подарки



## • Отрицательные эмоции

- Упрекали
- Подавляли
- Унижали
- Обвиняли
- Осуждали
- Отвергали читали нотации
- Лишали чего-либо

# **Здоровье ребенка В ваших руках!**

