

Презентация для воспитателей.

На тему: «Здоровье наших детей- в наших руках»

Воспитатель: Белоскурская Н.А.



FedotoVA



ЦЕЛЬ:

- **Повысить уровень знаний родителей в области формирования, сохранения и укрепления здоровья детей.**
- **Познакомить воспитателей с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья детей.**
- **Формирование мотивации здорового образа жизни, ответственности за свое здоровье и здоровье своих детей. Работа с родителями!**

Что такое здоровье?

**Здоровье —
это полное физическое,
духовное, умственное и
социальное
благополучие.**



**Развитие
здравоохранения**

10 – 15 %

Образ жизни

50 – 55 %

**Факторы,
вливающие на
состояние
здоровья:**

Наследственность

16 – 20 %

Окружающая среда –

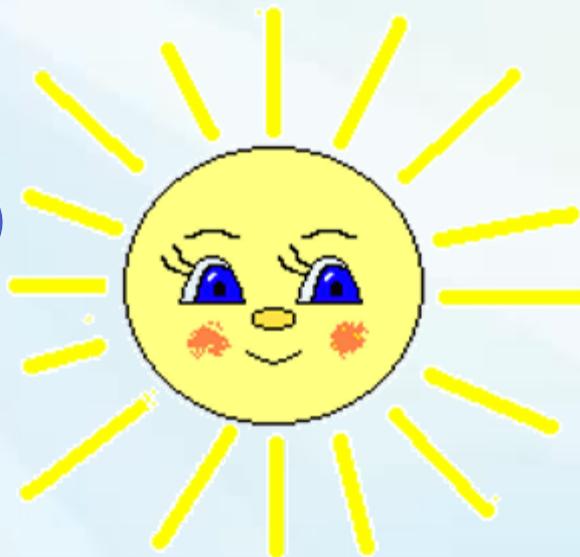
20 – 25 %

*Режим
дня*

*Регламентированные
нагрузки*

*Свежий
воздух*

*Двигательная
активность*



*Физическая
культура*

*Водные
процедуры*

*Благоприятная
психологическая
обстановка в семье*

Питание

СОБЛЮДЕНИЕ РЕЖИМА ДНЯ



Регламентированные нагрузки

Потеря внимания, капризы, истерики, отказ от деятельности являются сигналом перегрузок!





СВЕЖИЙ ВОЗДУХ

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



ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ

Движение – это естественное состояние ребенка





ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

ЗАКАЛИВАНИЕ



- **обтирание мокрым полотенцем**
- **контрастный душ (обливание ног)**
- **полоскание горла прохладной водой**

Благоприятная психологическая обстановка в семье



- *позитивное, доброжелательное настроение всех членов семьи;*
- *ровный, спокойный тон в процессе общения в семье;*
- *единство требований к ребенку со стороны всех членов семьи;*
- *обязательное поощрение ребенка при минимальных успехах и даже при их отсутствии, если ребенок постарался;*
- *при любой возможности осуществление с ребенком телесного и визуального контакта;*
- *организация совместной деятельности с ребенком.*

Рациональное питание

- *Питание по режиму.*
- *Натуральные богатые витаминами и минеральными веществами продукты.*
- *Фрукты и овощи.*



Физическая культура

Занятия физкультурой укрепляют не только физическое здоровье, но и психику ребенка, позитивно влияют на его характер, способствуют развитию волевых качеств, уверенности в себе.



*"Здоровье —
это вершина,
которую должен
каждый
покорить сам"*

(восточная мудрость)





**Благодарю
за внимание!**