

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 5
«Тополёк», с.Варениковское, Степновского муниципального района
Ставропольского края

Презентация на тему: «Здоровье ребёнка в наших руках!»

Подготовила: Шадяк Н.П., воспитатель высшей категории.
2019 год.



➤ **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.



Факторы влияющие на здоровый образ жизни

- **Наследственность**
- **Экология**
- **Образ жизни**
- **Здравоохранение**



Основные составляющие здорового образа жизни

Рациональное
питание

Режим дня

Закаливание

Физические
занятия

Личная
гигиена

Положительн
ые эмоции

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



Физические занятия

- **Ходьба**
- **бег**
- **прыжки**
- **лазание**
- **метание**



Закаливание

Направлено на повышение устойчивости организма к переохлаждению или перегреванию

- **Хождение босиком**
- **Контрастный душ**
- **Воздушные ванны**
- **Солнечные 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 наших руках!

