



«Здоровье ребёнка в наших руках!»

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
- Положительные 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

Ходение босиком

Контрастный душ

Обтирание

Полоскание горла прохладной водой

Солнечные ванны

Воздушные ванны

Обливание

Закаливание — шаг к здоровью

Закаливание — это оздоровительные процедуры с помощью воздуха, воды и солнца. Закаливание дарит нам крепкое здоровье, отличное настроение, помогает быть менее зависимым от природы, защищает от простуды и гриппа.

Как закалить свой организм?

Контрастный душ

Купание в водоемах

Умывание холодной водой

Воздушные ванны

Солнечные ванны

Обтирание влажным полотенцем



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



The background features a soft-focus illustration of green leaves and water droplets, creating a fresh and natural atmosphere. The text is centered and rendered in a bold, red, serif font.

**Здоровье ребенка
В
ваших руках!**