

Презентация на тему:

«Здоровье ребёнка в  
наших руках!»

- **Выполнила воспитатель**

**г. Санкт-Петербурга**

**Красногвардейского района**

**ГБДОУ № 86**

**Карачева Анна Викторовна**

## □ 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.



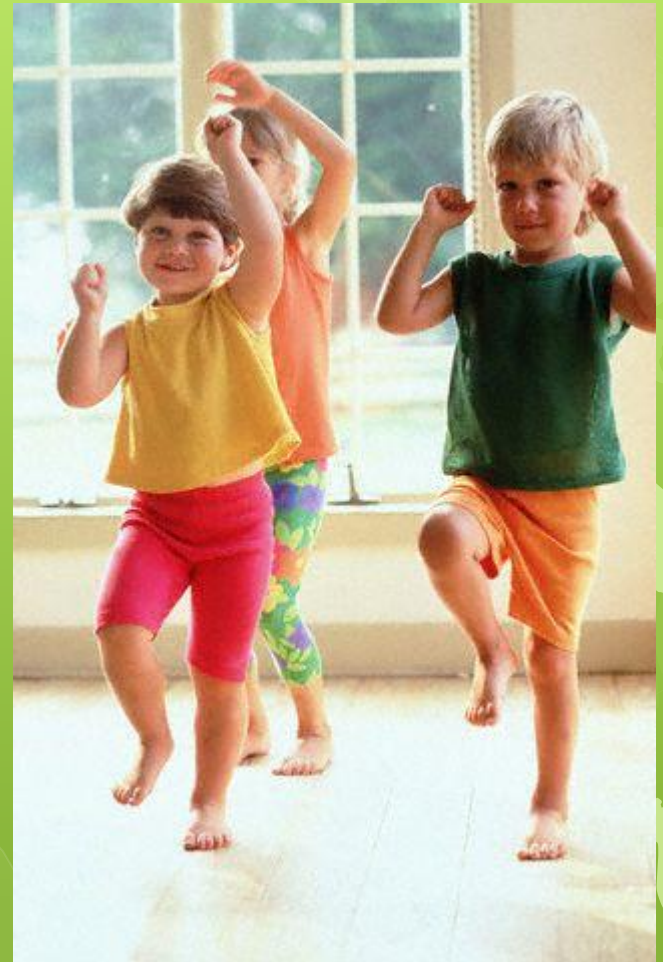
# Прогулка

Способствует повышению сопротивляемости организма и закаливает его



# Физические занятия

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



# Закаливание

Направлено на повышение устойчивости организма к переохлаждению или перегреванию

- **Хождение босиком**
- **Контрастный душ**
- **Воздушные ванны**
- **Солнечные ванны**
- **Обтирание**
- **Обливание**
- **Полоскание горла прохладной водой**





# Взаимоотношение с ребенком в семье

Полож  
эмоци

- Хв
- По
- Од
- Це
- Об
- Ла
- Со
- Во



- Улыбались
- Делали подарки

Здоровье ребенка  
в ваших руках!

