

# Здоровье ребенка в наших руках

Воспитатель Будина Е. Н.  
МКДОУ д/с № 2 «Ласточка» г. Семилуки

*FedotoVA*

# Что такое здоровье?

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



Развитие  
здравоохранени  
я

10 – 15 %

Образ жизни

50 – 55 %

**Факторы,  
влияющие  
на  
состояние  
здоровья:**

Наследственность

16 – 20 %

Окружающая среда

– 20 – 25 %

*Режим  
дня*

*Регламентированн  
ые нагрузки*

*Свежий  
воздух*

*Двигательная  
активность*



*Физическа  
я  
культура*

*Водные  
процедур  
ы*

*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**

# Рациональное питание

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



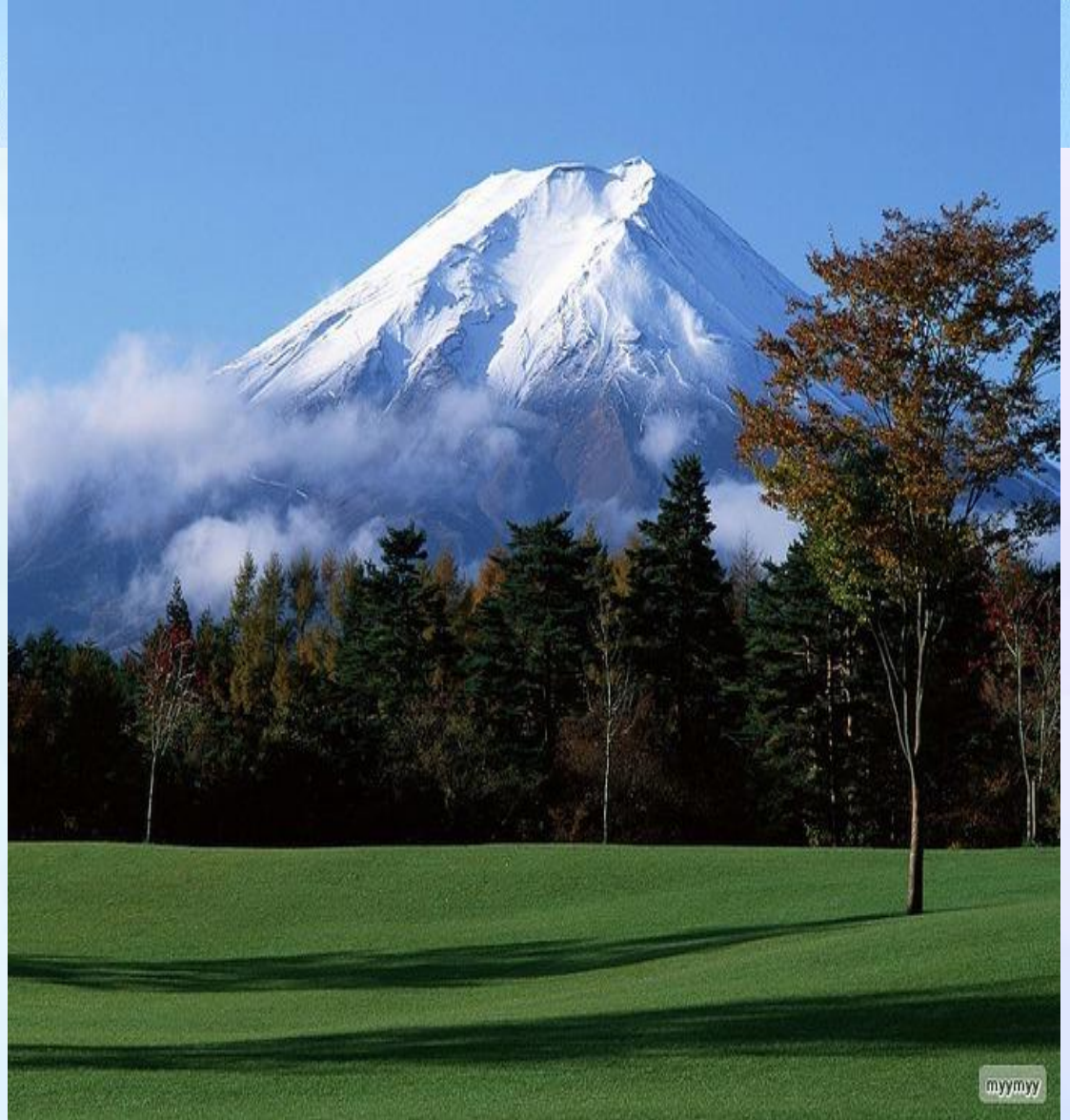
# Физическая культура


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)**



- 
- Шаблон презентации «Луг»
  - 
  - Автор: Федотова Виктория Александровна, учитель начальных классов МОУ СОШ с. Лохово Черемховского р-на Иркутской обл
  - .
  - Для оформления шаблона использовались программа Adobe Photoshop CS2
  - И векторный клипарт <http://artwork.in.ua/vector/149-vektornyj-klipart-cvetohnaja-poljana.html>
- 