



РОДИТЕЛИ НЕСУТ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА ЗДОРОВЬЕ СВОИХ ДЕТЕЙ!

Круглый стол

(Работа с родителями)

ФАКТОРЫ, КОТОРЫЕ ВЛИЯЮТ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ РЕБЕНКА

Образ жизни (50%)

Наследственность (20%)

Экология (20%)

Развитие здравоохранения (10%)



ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



Режим дня

1. **Режим дня** – это рациональное распределение времени на все виды деятельности и отдыха в течение суток. Основной целью служит обеспечить высокую работоспособность на протяжении всего периода бодрствования. Режим дисциплинирует детей, приучает к определенному ритму.

Сон

Питание

(соблюдение интервала)

Прогулка

Деятельность

(познавательная, художественная, музыкальная и др.)

Отдых (игра)

Двигательная активность

СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА

2. **Питание** - это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность ребенка, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. Соблюдение правил здорового питания в сочетании с регулярными физическими упражнениями сокращает риск хронических заболеваний и расстройств



Питание



Прогулка

3. **Прогулка** — это наиболее эффективный вид отдыха. Способствует повышению сопротивляемости организма и закаливает его.



СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

4. **Физические занятия** — улучшают работоспособность, повышают физические качества, стимулируют обмен веществ и работу разных систем организма.



Физические занятия

В дошкольном возрасте основная задача физических упражнений — совершенствования у детей таких естественных движений как:

Ходьба

Прыжки

Бег

Метание

Движения на равновесие

СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

5. Благоприятная психологическая обстановка



Взаимопонимание

Совместное времяпровождение

Поддержка и помощь



Брань, крик

Противоречие в требованиях

Ссоры, развод



СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

6. **Закаливание** – повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию ряда факторов окружающей среды путём систематического кратковременного воздействия на организм этих же факторов в малой дозе



2. **Контрастный душ
(обливание ног)**

3. **Полоскание горла
прохладной водой**



1. **Хождение босиком**



4. **Контрастное
воздушное
закаливание**



Что негативно влияет на здоровье ребенка?

Ребенок капризный и раздражительный

Нарушение сна у ребенка

Сердечно сосудистые и простудные заболевания

Задержка психического и физического развития

Н
а
р
к
о
т
и
к
и



Б
е
з
р
а
з
л
и
ч
и
е



КАК ИЗБЕЖАТЬ ТРАВМ И НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЕВ ДОМА?

1. Закрывайте двери и окна балкона!

2. Запрещайте только то, что угрожает жизни ребенка. Постоянно разговаривайте с ребенком и приводите весомые доводы, контролируя его действия!

3. Храните в специальных местах предметы бижутерии, косметические принадлежности, лекарства, спички, химические вещества и моющие средства.

4. Запретите ребенку брать в рот, монеты, пуговицы, не разрешайте сосать пальцы.



**А САМОЕ ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО:
ЛЮБИТЕ СВОИХ
ДЕТЕЙ!!!**



Ведь здоровье ребенка, в ваших руках!!!

