



ВСЕОБУЧ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

ЖИЗНЬ И ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ- В ВАШИХ РУКАХ!

**Подготовила: Петрова Юлия
Владимировна
Воспитатель МБДОУ № 476
г. Екатеринбург**



***Какого человека
можно назвать здоровым?***

Что такое здоровье?

Здоровье

– это состояние полного физического, психического, социального благополучия
(Всемирная организация здравоохранения)





От чего зависит здоровье ребенка

**Эмоциональное
состояние
ребенка в семье**

**Образ жизни в
семье**

Качество питания

Наследственность

Экология

**Уровень
медицины**

«Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребёнка».

(Закон «Об Образовании», ст. 18, ч.1)

«Для охраны и укрепления физического и психического здоровья детей в помощь семье действует сеть дошкольных образовательных учреждений». (Закон «Об образовании», ст. 18, ч. 3)

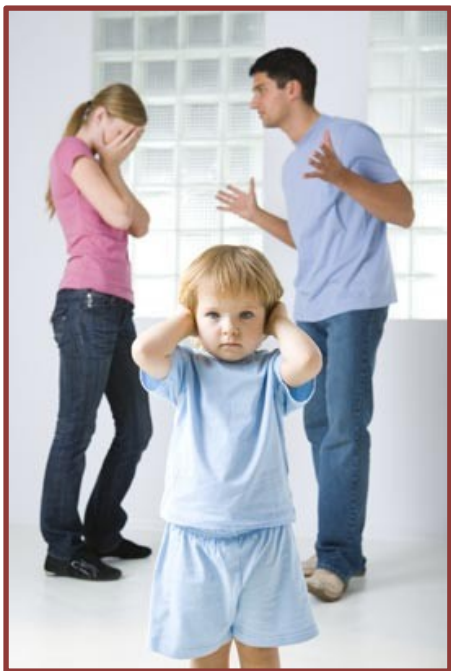




Что могут сделать родители для сохранения и укрепления здоровья детей?



Сохраняйте благоприятный психологический климат в семье



НЕТ!



ДА!

Дарите радость друг другу!



Соблюдайте режим дня...



... и в выходные дни тоже





Гуляйте с ребенком



***В любое время года
При благоприятных
погодных условиях***



Соблюдайте режим питания



Сбалансированное питание –
залог здоровья детей!

Формируйте интерес к оздоровлению собственного организма



Что такое закаливание?



Закаливание - это повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию ряда факторов окружающей среды путём систематического кратковременного воздействия на организм этих же факторов в малых дозах.



Методы закаливания:

Традиционные методы закаливания

- Воздушные ванны,
- Водные ножные ванны
- Ходжение босиком.

Нетрадиционные методы закаливания

- Контрастное воздушное закаливание (из теплого в холодное помещение)
- Контрастный душ (наиболее эффективный метод в домашних условиях)
- Полоскание горла прохладной водой для профилактики заболеваний носоглотки.



Если мы хотим видеть своего ребёнка здоровым – надо ежедневно проводить закаливающие процедуры. Минимальное закаливание – это воздушные и водные процедуры, правильно подобранная одежда.



Ведите здоровый образ ЖИЗНИ

Н
Е
Т

Д
А



Не оставляйте детей без присмотра



Что мы делаем в детском саду, чтобы быть здоровыми



Утренняя гимнастика



Полноценное питание



Занятия по физкультуре



Спортивные праздники



Что мы делаем в детском саду, чтобы быть здоровыми



Хождение босиком



Дневной сон



Гимнастика после сна



Хождение по массажным дорожкам



Что мы делаем в детском саду, чтобы быть здоровыми



Спортивный уголок



Уголок уединения





***Что я могу сделать,
чтобы мой ребенок
не болел?***



Мы принимаем решение!

**организовать дома
правильный режим
дня и питания**

**проводить дома
закаливающие
мероприятия,
рекомендованные в
детском саду**

**создать
необходимые
условия для
реализации
потребности ребенка
в движении**

**равномерно
распределять
физическую и
умственную
нагрузки в течение
дня**

**Обеспечить тесное
сотрудничество
семьи и детского
сада в вопросах
здоровья детей**



**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!
БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

