



ВСЕОБУЧ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

# ЖИЗНЬ И ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ- В ВАШИХ РУКАХ!

Подготовила: Петрова Юлия  
Владимировна  
Воспитатель МБДОУ № 476  
г. Екатеринбурга



**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
- Хождение 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!

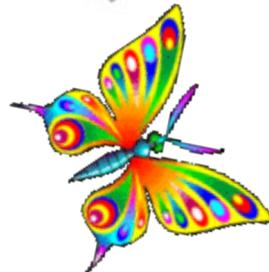
организовать дома  
правильный режим  
дня и питания

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!

