

Здоровье – это полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Факторы, влияющие на состояние здоровья:

- 20% – наследственность;
- 20% – экология;
- 10% – развитие здравоохранения;
- 50% – образ жизни.

Что такое здоровый образ жизни?

- Рациональное питание.
- Соблюдение режима.
- Оптимальный двигательный режим.
- Полноценный сон.
- Здоровая гигиеническая среда.
- Благоприятная психологическая атмосфера.
- Закаливание.

«Я введу тебя в мир того, каким надо быть, чтобы быть Человеком – Умным, Красивым и Здоровым».

Эммануил Кант

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад № 7



Запись на прием к нашим специалистам

**620109, Свердловская область,
г. Екатеринбург, ул. Metallургов, 8а**

+7 (343) 231-48-82, 231-48-86

mdou7@eduekb.ru

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад № 7

**Консультационный центр
Обучающий семинар**



«Здоровье ребенка в наших руках»

Подготовили:
Гурьева Ольга Петровна
Ермакова Наталия Александровна
Салова Елена Викторовна

Екатеринбург
30 января 2024 г.

Что необходимо делать родителям, чтобы укрепить здоровье детей:

➤ Активно использовать целебные природные факторы окружающей среды.

Чистая вода, ультрафиолетовые лучи солнечного света, чистый воздух, фитонцидные свойства растений, так как естественные силы природы представляют собой привычные компоненты окружающей среды и необходимы для жизнедеятельности организма.

➤ Спокойный, доброжелательный психологический климат.

Родители всегда должны стараться быть в хорошем настроении. Эмоциональная устойчивость и связанное с ней поведение воспитываются. Здесь важно умение правильно и рационально относиться к тому, что мы видим и слышим.

➤ Правильно организованный режим дня.

Режим дисциплинирует детей, способствует формированию полезных привычек, приучает их к определённому ритму. Домашний режим ребёнка должен быть продолжением режима дня детского сада, и особенно в выходные дни.

Что необходимо делать родителям, чтобы укрепить здоровье детей:

➤ Полноценное питание.

Включение в рацион продуктов, богатых витаминами А, В, С и Д, минеральными солями и белком.

➤ Формировать интерес к оздоровлению собственного организма.

Чем раньше ребёнок получит представление о строении тела человека, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, тем раньше он будет приобщён к здоровому образу жизни.

➤ Ходьба и бег.

Они обладают выраженным тренирующим эффектом и способствуют закаливанию организма.



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

Традиционные методы закаливания:

- ✚ воздушные ванны
- ✚ водные ножные процедуры
- ✚ полоскание горла

Нетрадиционные методы закаливания:

- ✚ контрастное воздушное закаливание
- ✚ хождение босиком
- ✚ контрастный душ



Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!