

**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](mailto: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!*