

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад № 7

Консультационный центр

Обучающий семинар

«Здоровье ребенка в наших руках»

Подготовили:

Гурьева Ольга Петровна, воспитатель

Ермакова Наталия Александровна, инструктор по физической культуре

Салова Елена Викторовна, заместитель заведующего

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



Здоровый образ жизни семьи - залог здоровья ребенка

Что необходимо делать родителям, чтобы укрепить здоровье детей:

1. 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.

2. 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.

3. Правильно организованный режим дня.

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

Что необходимо делать родителям, чтобы укрепить здоровье детей:

4. Полноценное питание.

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

5. 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.

6. Ходьба и бег.

Они обладают выраженным тренирующим эффектом и способствуют закаливанию организма.

Что необходимо делать родителям, чтобы укрепить здоровье детей:

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!*



Благодарим за внимание