***Текстовое сопровождение презентации «Здоровье детей в наших руках»***

Составила:

инструктор по физическому воспитанию

 Метелина И.В

***1слайд***

Уважаемые родители, предоставляю вашему вниманию презентацию на тему «Здоровье ребёнка в наших руках».

Вопросы сохранения и укрепления здоровья детей занимают первостепенное место в нашей жизни. Большое значение в ДОУ мы уделяем здоровье сберегающим технологиям.
Но дети существуют не только в детском саду. Большую часть жизни они проводят в семье. Поэтому начало обучения здоровому образу жизни у детей начинается с того, что они берут пример с собственных родителей.

Период дошкольного детства – это на самом деле быстро заканчивающийся промежуток в жизни каждого человека. Одной из основных целей в этот период является формирование привычки к здоровому образу жизни. Что же такое здоровый образ жизни? Это важный фактор сохранения здоровья и своевременного, гармоничного развития ребенка.

***2 слайд***

Составляющими здорового образа жизни являются: (прочитать на слайде).

- сон;

- питание;

- движение;

- гигиена; психологическое состояние ребенка.

***3 слайд***

Крепкий сон - залог гармоничного развития, один из важнейших элементов человека, а особенно ребёнка. Именно во сне происходит сложнейшая работа организма:

- Во время сна организм отдыхает и восстанавливает силы потраченные за прошедший день;

- сон способствует переработке и хранению информации;

- восстанавливает иммунитет

- во время сна ребенок растет, а так же развиваются все его умственные и физиологические способности.

***4 слайд***

Основные правила здорового сна:

- Нужно постараться в максимальной степени соблюдать режим сна и бодрствования. Сейчас многие приходят к мнению, что это все индивидуально, некоторым нужно больше, некоторым меньше. Но главное – человек не должен чувствовать усталость после сна и быть бодрым весь день;

- Не есть перед сном это способствует нарушению сна

- прогулка перед сном поможет быстро уснуть

- проветренное помещение

- удобная кровать. Для формирования в этом возрасте осанки важна прежде всего идеальная ровность ложа.

***5 слайд***

Движение и здоровье - два взаимозависимых компонента жизни любого человека, а детей в особенности. Каждый родитель желает видеть своего ребёнка красивым и сильным, смелым и жизнерадостным. Мы часто удивляемся способностям детей целый день проводить в играх; иногда даже ругаем за неугомонность и неумение спокойно посидеть на одном месте. А между тем для детворы такая двигательная активность жизненно необходима. Самой природой в ребенке заложена любовь к играм, к движению, которая приносит огромную пользу здоровью маленького человека. Физическое развитие и правильное формирование осанки, уровень физической и умственной работоспособности, снижение заболеваемости напрямую зависят от объема и характера двигательной деятельности. Т. е. для того, чтобы ребенок хорошо развивался, ему необходимо много двигаться.

***6 слайд***

Двигательный режим – к нему относится:

- Утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры;

- Закаливание повышает не только устойчивость к влиянию плохой погоды, но и совершенствует, мобилизует резервные возможности адаптационных систем, чем обеспечивается профилактика простудных и других заболеваний.

- Режим дня необходимо соблюдать с первых дней жизни малыша. От этого зависит его здоровье и правильное развитие. Соблюдение режима дня предохраняет ребёнка от утомления.

***7 слайд***

Правильное питание – это то, о чем должны заботиться родители в первую очередь, желая увидеть своего ребенка здоровым. Нужно заботиться о том, чтобы в рационе ребенка правильно сочетались различные продукты и химические вещества. Питание способствует:

* Восстановление тканей организма;
* Снабжение его энергией ;
* Обеспечение восстанавливаться после болезни, двигаться, работать и т.д.
* Недостаток любого из питательных веществ ослабляет организм ребенка, замедляет его рост и развитие.

Рацион питания ребенка должен обеспечивать равновесие между высококалорийными и низкокалорийными продуктами, а так же равновесие между питательными.

***8 слайд***

Главное правило, о котором часто забывают родители, – питание должно быть разнообразным. Это важнейший фактор, который способствует нормальному интеллектуальному и физическому развитию ребенка.

* Белки – обеспечивают строительство организма; составляют 20% веса нашего тела.
* Жиры – запасной источник энергии.
* Углеводы – дают энергию.
* Витамины – активность.

***9 слайд***

При воспитании детей дошкольного возраста, очень важное значение имеет формирование у них культурно-гигиенических навыков, которое необходимо заранее хорошо спланировать, продумать и организовать. Основные правила гигиены:

* Гигиена и уход за телом

Уход за полостью рта (ребенок должен чистить зубы утром и вечером), уход за волосами (у ребенка должна быть личная расческа), гигиена рук и ногтей

(ребенок должен четко осознавать, что мыть руки с мылом необходимо перед приемом пищи, после посещения туалета и прогулки на улице. Раз в неделю маме следует подстригать ему ногти на руках.

* Гигиена одежды

Обязательно прививайте чаду аккуратное отношение к одежде. Ребенок должен знать, что менять нижнее белье и носки необходимо ежедневно, а остальные вещи – по мере загрязнения. Покажите, как правильно складывать одежду в шкафу.

* Гигиена питания

Не менее важным навыком личной гигиены у детей является умение соблюдать режим питания. Распорядок дня должен быть организован таким образом, чтобы в нем было место завтраку, обеду, полднику и ужину.

***10 слайд***

Здоровому образу жизни также способствует благоприятная психологическая обстановка в семье и в саду. Это взаимопонимание, совместное времяпрепровождение, поддержка и помощь.

Детский сад и семья — вот две основные социальные структуры, которые главным образом определяют уровень здоровья ребенка. Ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется совместно с семьей, если в ДОУ не создано детско-взрослое сообщество (дети — родители — педагоги)

***11 слайд***

Не отделяйте здоровый образ жизни ребенка от здорового образа жизни взрослого, ведь только в здоровой семье воспитывается здоровый человек. «Учи показом, а не рассказом!»

***12 слайд***

Желаю вам здоровья! Спасибо за внимание!