

# «Валеология родители + дети»



# АКТУАЛЬНОСТЬ.

**Мы- взрослые ,родители, воспитатели, должны всемерно способствовать становлению здоровых и физически развитых детей.**

**прививать детям бережное отношение к своему организму понимание того, что полезно и что вредно для здоровья, а так же необходимые гигиенические навыки;**

**Создавать условия для оздоровления, закаливания и двигательной активности ребёнка;**

**Поддерживать интерес к подвижным играм, занятиям спортом, помогающим развитию координации движений, ловкости, гибкости, быстроты.**

**Рациональное полноценное питание, ежедневные прогулки на свежем воздухе, совместные мероприятия, походы, экскурсии- всё это способствует укреплению и сохранению здоровья ребёнка!**

# ДЕРЕВО ЗДОРОВЬЯ

## профилактика заболеваний

не забывай  
проветривать комнату



закляйся



чаще мой руки



пользуйся  
индивидуальной посудой



мой фрукты и овощи  
перед едой



занимайся спортом



ежедневно ешь  
овощи и фрукты



одевайся по погоде



чисти зубы 2 раза в день



**ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА**



**17-20%**  
**Внешняя среда и природно-климатические условия**

**8-10%**  
**Генетическая биология человека**

**8-10%**  
**Здоровое питание**



**45-55%**  
**Образ жизни**  
(питание, условия труда, материально-бытовые условия)

# От чего зависит наше здоровье?

Здоровый  
образ  
жизни



# Режимные моменты и закаливающие процедуры





# Дыхательная гимнастика!



# Игры и упражнения



# Послесонная гимнастика



# Хождение по массажной дорожке



# Пальчиковая гимнастика



# Дыхательная гимнастика



# «Дует, дует ветерок»



# Релаксация «Теплая водичка»

## МАССАЖ ВОДЫ ДО ЛОКТЯ



**Вода расслабляет, тонизирует.**



# СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

- *Для сохранения психического здоровья необходимо заботиться о профилактике неврозов у детей. Важными факторами профилактики невроза являются здоровый психологический климат в семье и в ДООУ (гигиена сна, утренняя гимнастика, утренняя водная процедура, регулярный прием пищи, ежедневные прогулки).*
- *Одно из главных условий – нормальный ночной сон. Чтобы его организовать необходимо, придерживаться следующих правил:*
- *Ребенка необходимо приучать ложиться в одно и то же время.*
- *За час-полтора до отхода ко сну следует уменьшить поток впечатлений (телевизор, радио т.т.)*
- *За 30-40 минут до сна можно спокойно погулять.*
- *Перед сном рекомендуется принимать теплые ванны продолжительностью 8-10 минут.*
- *Помещение, в котором спит ребенок, должно быть хорошо проветрено. Родителям не стоит забывать о том, что они являются примером для подражания во все периоды жизни для их малыша, и от того как поведет себя мама или папа в той или иной ситуации зависит поведение и построение жизненных принципов ребенка!!!*

# Экскурсия в бассейн



# Первые впечатления



**Наш «Дельфин»- он лучше всех!  
Здесь нас ждёт всегда успех!  
Вот бассейн, посмотрите!  
Будем плавать и нырять, мам и пап победами  
удивлять!!!»**



# Приглашаем в нашу группу!





detskaya\_mu\_l\_t\_-\_muzyka\_-\_muzofon.com - копияmp3