Презентация для родителей «Я здоровым быть могу – сам себе я помогу»

Комбинированная группа для здоровых детей, детей с тяжелыми нарушениями речи и слабослышащих детей №9 «Сказка» МАДОУ№25, г.Бердск

Воспитатели: Облаватная Е. А.
Патущева Л. П.

Цель презентации:

Ознакомить родителей дошкольников с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья детей в домашних условиях и условиях детского сада.

Задачи по укреплению и сохранению здоровья детей

- **Дать детям первоначальное представление о здоровом образе жизни**
- **Формировать представление о самом себе , как отдельном человеке**
- **Воспитывать привычку к аккуратности и чистоте, прививать культурно-гигиенические навыки и простейшие навыки самообслуживания**
- **Повысить педагогическую компетентность родителей по вопросам укрепления здоровья детей**

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знаю я и вся моя семья
Должен быть режим у дня.

Новый день начинайте с улыбки и утренней гимнастики



Физкультурные занятия





Оздоровительные процедуры



Нужно мыться непременно
Утром, вечером и днем-
Перед каждою едою
После сна и перед сном.

Игровой массаж



И самомассаж





Пальчиковая гимнастика



Дыхательная гимнастика



Артикуляционная гимнастика



Оздоровительная гимнастика после сна







Кто спит в постели сладко?
Давно пора вставать!
Спешите на зарядку,
Мы вас не будем ждать!

Упражнения для укрепления осанки и профилактики плоскостопия



Прогулка и самостоятельная активная деятельность





Раз, два, три, четыре, пять!
Мы во двор пришли гулять.

Подвижные игры





Памятка для родителей по формированию здорового образа жизни у детей.

1.Новый день начинайте с улыбки и утренней разминки.
2. Соблюдайте режим дня.
3. Лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.
4. Любите своего ребёнка - он ваш. Уважайте членов своей семьи, они - попутчики на вашем пути.
5. Обнимать ребёнка следует не менее 4 раз в день, а лучше 8 раз.
6. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.
7. Положительное отношение к себе - основа психологического выживания.
8. Личный пример здорового образа жизни - лучше всякой морали.
9. Используйте естественные факторы закаливания - солнце, воздух и воду.
10. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства.
11. Лучший вид отдыха - прогулка с семьей на свежем воздухе.
12. Лучшее развлечение для ребёнка - совместная игра с родителями.

Консультация для родителей:

"Здоровый образ жизни ваших детей"



Консультация для родителей

Простые правила здорового образа жизни



Хорошо здоровым быть!

Соков надо больше пить!
Гамбургер забросить в урну,
И купаться в речке бурной!!!
Закаляться, обливаться,
Спортом разным заниматься!
И болезней не боясь,
В тёплом доме не таясь,
По Земле гулять свободно,
Красоте дивясь природной!!!
Вот тогда начнете жить!

Здорово здоровым быть!!!


Спасибо за внимание!