

# **МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

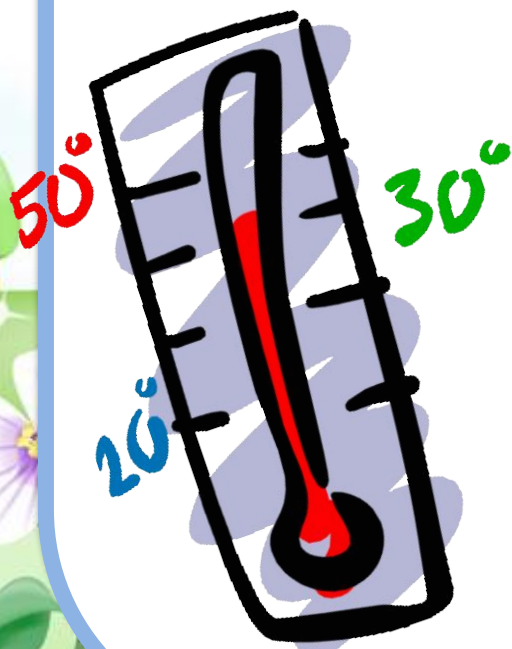


**Разработала:  
воспитатель  
Радкевич Наталья  
Владимировна**

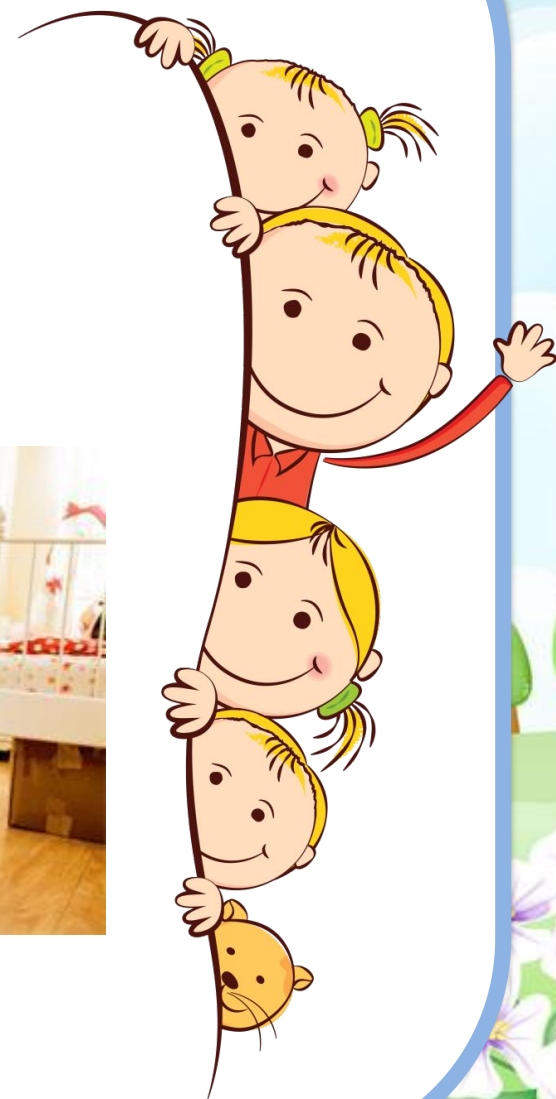
# ФАКТОРЫ ЗОЖ

## 1. Как можно больше воздуха

Температура  $+18 - +20^{\circ}$  наиболее оптимальна, но можно попробовать и более прохладный режим

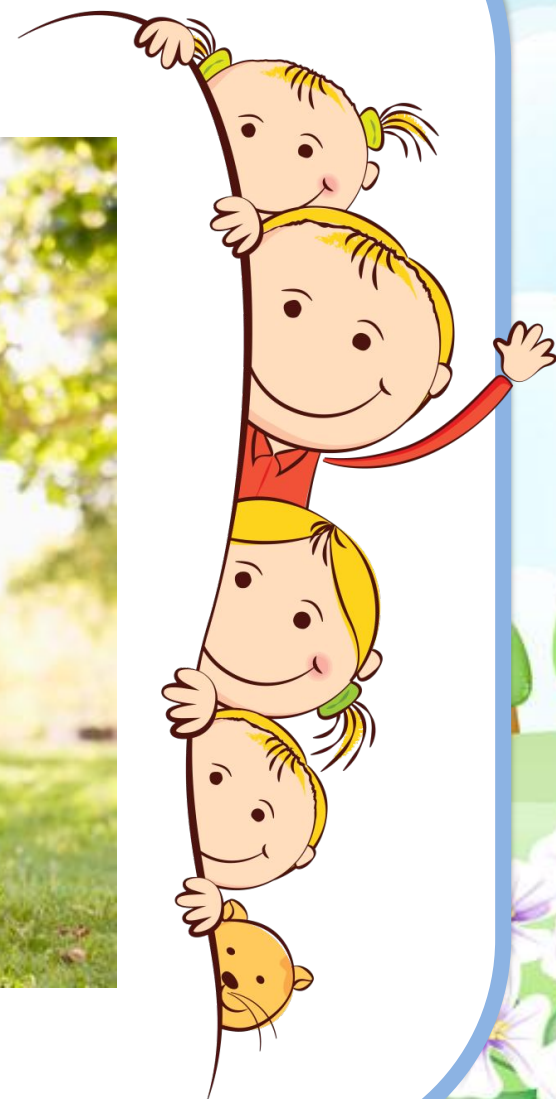


**Влажную уборку нужно делать  
как можно чаще –  
вытирать пыль, содержать комнату  
в чистоте.**





**Как можно дольше нужно бывать  
на свежем воздухе.  
В любую погоду  
максимальное  
количество времени  
нужно уделять  
прогулкам на улице.**



**Как можно чаще  
нужно проветривать  
помещение,  
в котором живёте,  
а домашние цветы  
способны  
профильтровать  
и очистить воздух  
в помещении.**



## 2. Жизнь в движении!



**Спорт – это источник  
крепкого здоровья и  
правильного развития  
ребёнка**



**Необходимо  
максимально  
обеспечить  
двигательную  
активность!**

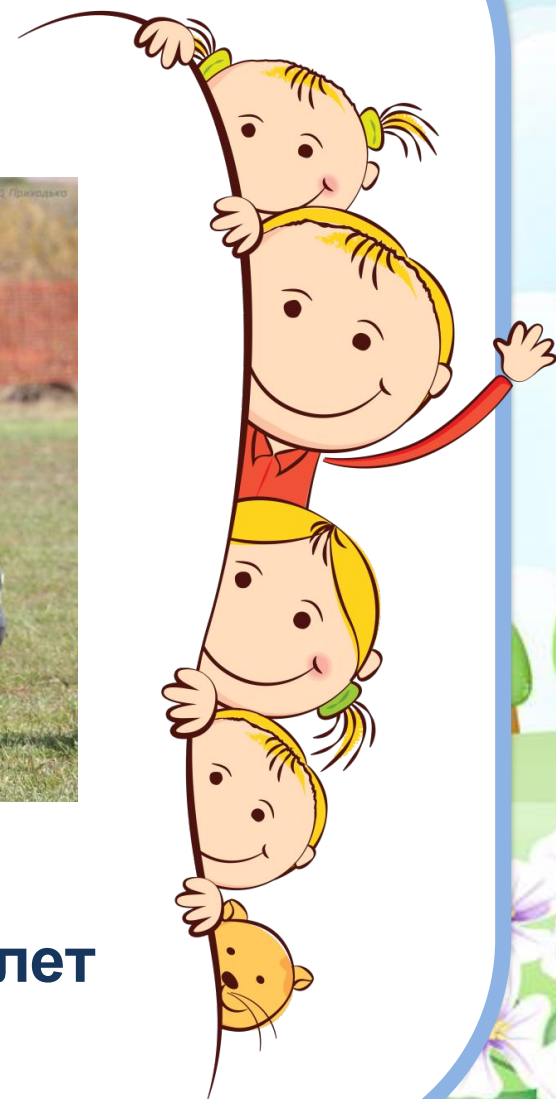




**Важно правильно  
выбрать спортивную  
секцию для ребёнка,  
ведь то, чем он  
занимается,  
должно быть  
интересно и  
полезно.**

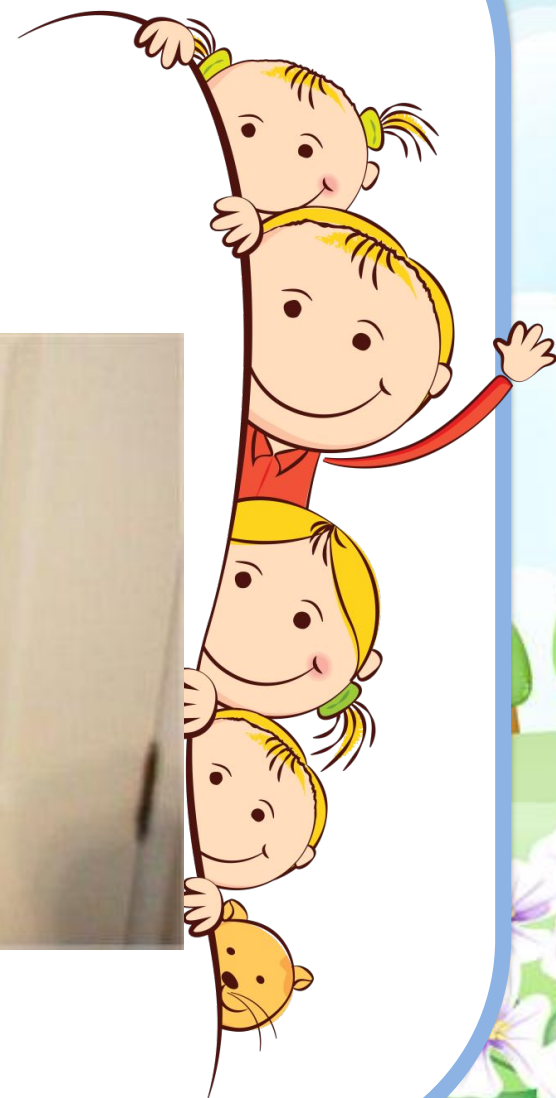


**Лучше в возрасте от шести лет**



### 3. Меньше одежды для ребёнка

Перегрев гораздо опаснее, чем переохлаждение, поэтому чрезмерного укутывания лучше избегать.





## 4. Здоровое питание важный фактор здорового образа жизни детей

Дошкольный возраст - это период активного роста, здесь необходимо учитывать ежедневные потребности организма в кальции, витаминах, микроэлементах.

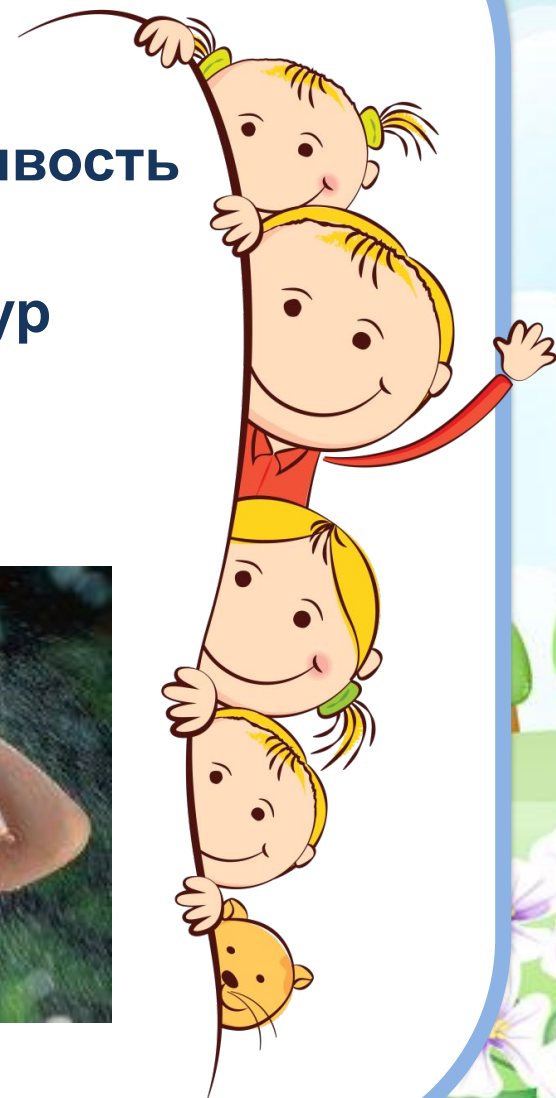


## 5. Закаливание ребёнка



**Основные принципы закаливания – это систематичность, а также постепенное последовательное увеличение дозировки закаливающих процедур**

**Закаливание укрепит иммунитет и повысить устойчивость организма к перепаду температур**



## 6. Семья – это пространство любви

Царящая в семье психологическая атмосфера влияет не только на эмоциональное состояние, но и на здоровье ребёнка в целом.

