

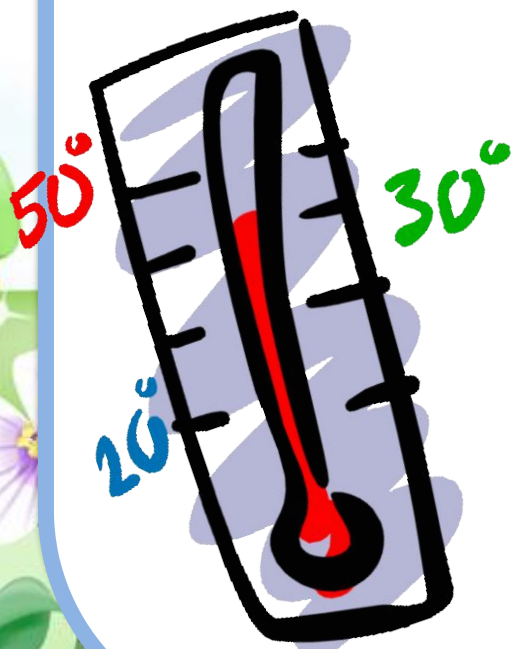
МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

**Разработала:
воспитатель
Радкевич Наталья
Владимировна**

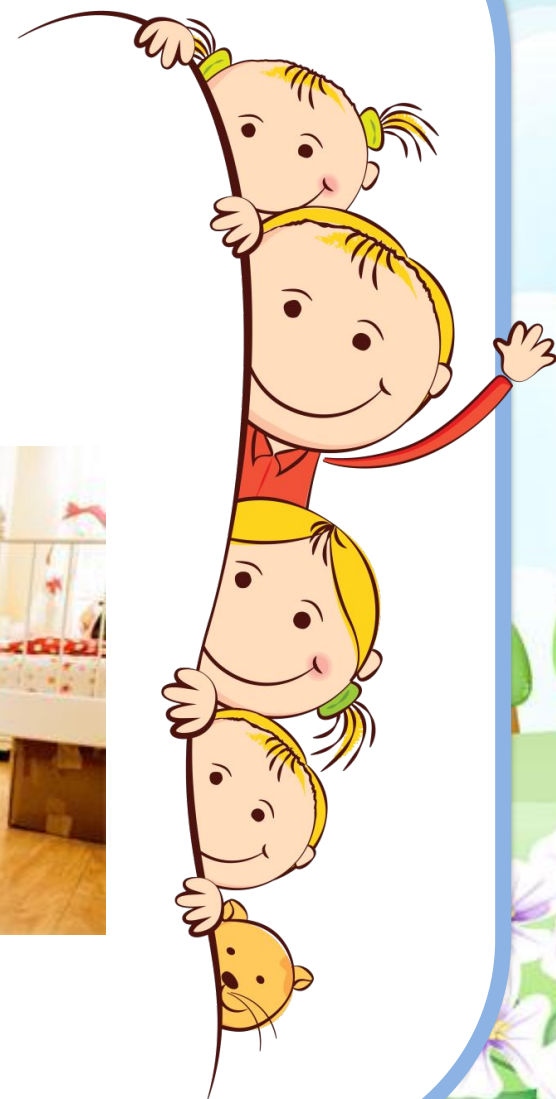
ФАКТОРЫ ЗОЖ

1. Как можно больше воздуха

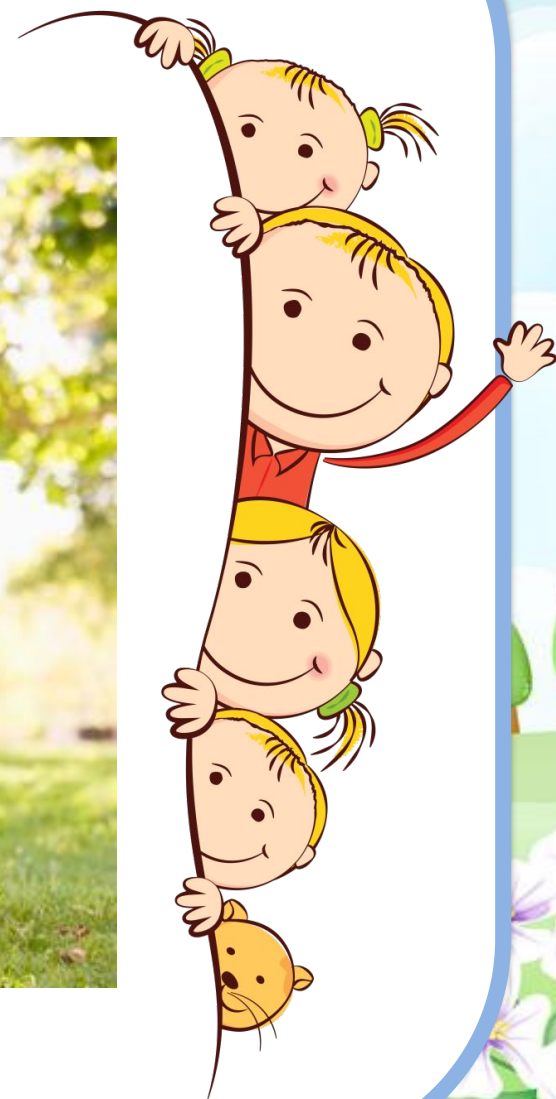
Температура $+18 - +20^{\circ}$
наиболее оптимальна,
но можно попробовать и
более прохладный
режим



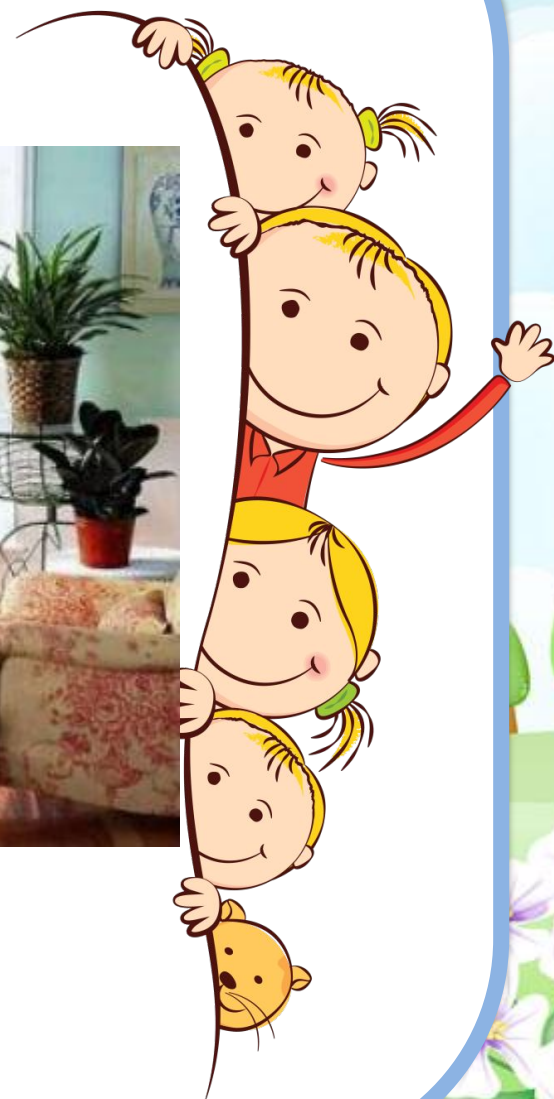
**Влажную уборку нужно делать
как можно чаще –
вытирать пыль, содержать комнату
в чистоте.**



**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**



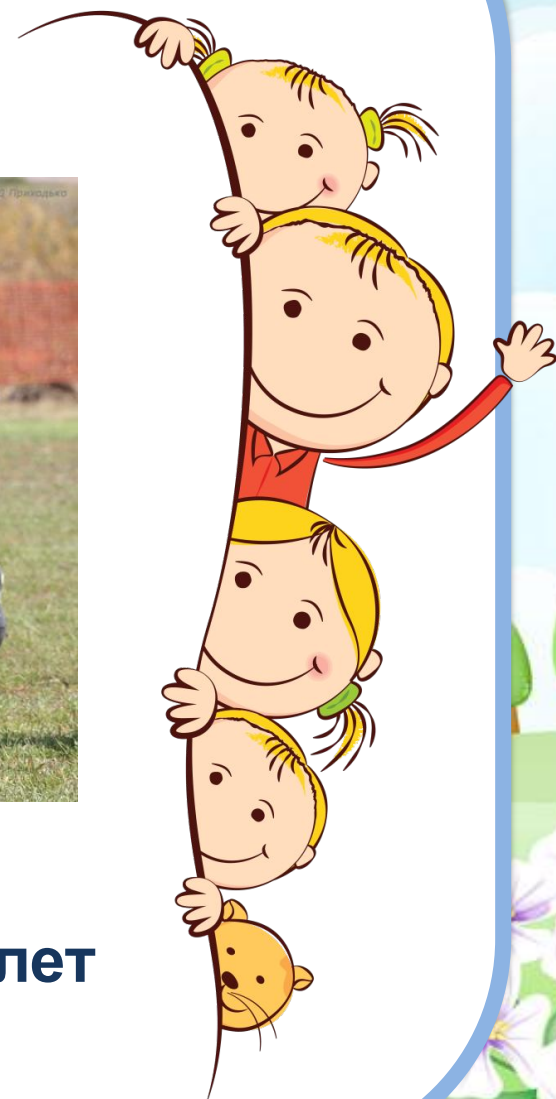
**Необходимо
максимально
обеспечить
двигательную
активность!**



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

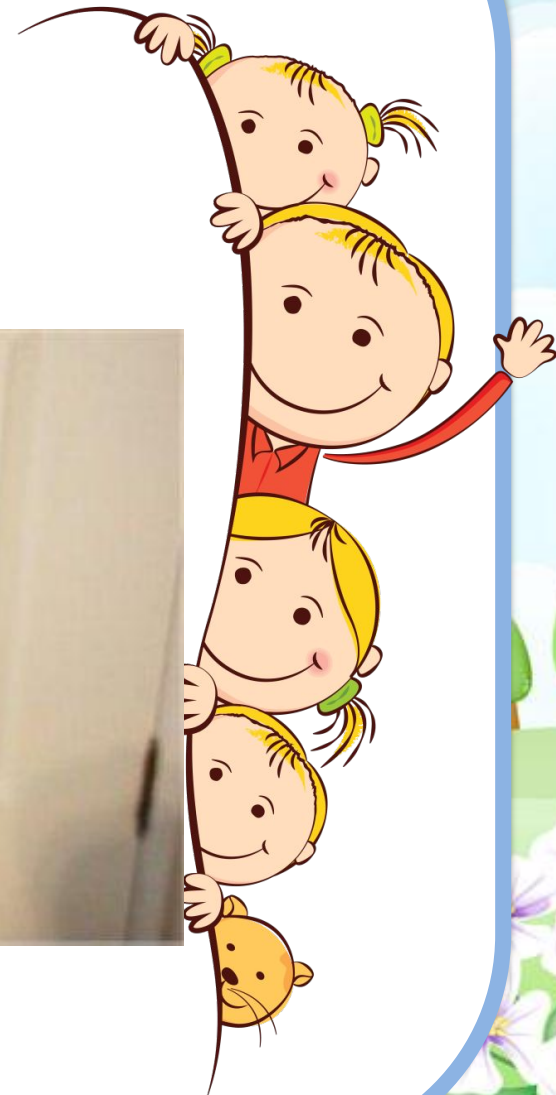


Лучше в возрасте от шести лет



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 возраста - 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.

