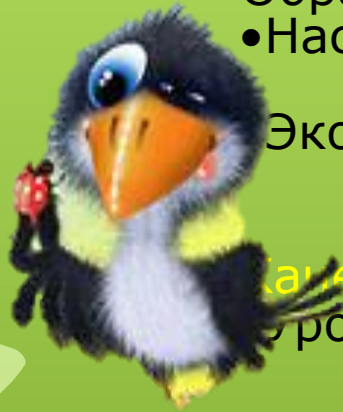


**Здоровье  
ребенка  
дома и в  
детском  
саду**



# От чего зависит здоровье ребенка

- Эмоциональное состояние ребенка в семье и дома
- Образ жизни в семье
- Наследственность



Экология

качество питания

уровень медицины



**ЗАКАЛИВАНИЕ**



**РЕЖИМ**



**ПИТАНИЕ**



**БЛАГОПРИЯТНАЯ  
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ  
ОБСТАНОВКА В  
СЕМЬЕ**

# **Компоненты ЗОЖ**



**ФИЗИЧЕСКИЕ  
ЗАНЯТИЯ**



**ПРОГУЛКА**

# Режим дня

**Режим** – это оптимально сочетаемые периоды бодрствования и сна детей в течении суток. Режим дисциплинирует детей и приучает их к определенному ритму жизни.

Пита-  
ние

прогул  
ка

сон

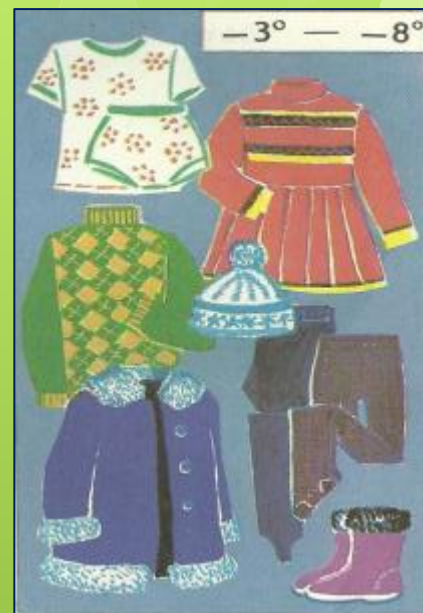
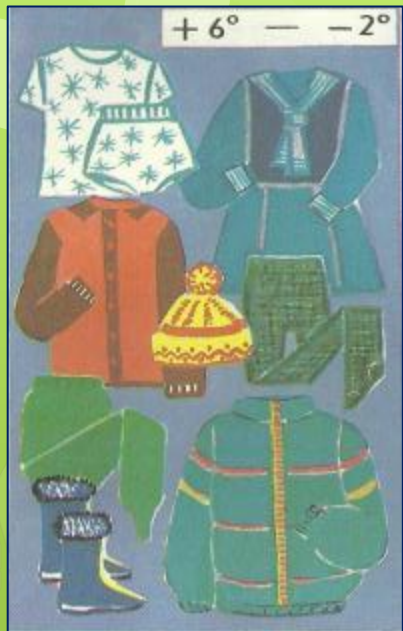


Деятель  
ность

Двигате  
льная  
активно  
сть

Отдых  
(игра)

# Как одевать ребенка



# Физкультурные занятия

Работники ДОУ содействуют постепенному освоению техники движений и разнообразных способах их выполнения в упражнениях:

общеразвивающ

ИХ (для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног)

ОСНОВНЫХ

ДВИЖЕНИЯХ (ходьба, бег, прыжки, бросание, ловля, метание, ползание и лазание)

построениях и перестроениях

спортивных упражнениях

подвижных играх



# Закаливание

Контрастное  
воздушное  
закаливание (из  
теплого в «холодное»)

Хождение босиком

Полоскание горла  
прохладной  
кипяченной водой

Контрастный душ  
(обливание ног)



# Здоровье ребенка зависит от эмоционального состояния в семье



избегайте раздражений, команд , невыполнимых обещаний;



не говорите: «Я тебя не люблю», « Ты плохой, отстань»,  
« Ты мне надоел»;



не делайте за ребенка то, что он может сделать сам;



придерживайтесь единства в требованиях к  
ребенку;



старайтесь больше проводить время с ребенком в  
совместных играх и творческой деятельности.



# Советы педиатров

Чтобы повысить защитные силы организма врачи советуют:



- укрепление иммунитета средствами народной медицины;
- полноценное питание;
- ограничение числа контактов ребенка возможными источниками инфекции (поездки в городском транспорте, посещение мест массового скопления людей...)
- закаливание;
- активизировать двигательную активность ребенка;
- отдых у моря;
- витаминотерапия.

# Профилактика простуды

Растения, содержащие аллицин, который блокирует особые ферменты, способствующие распространению вирусов в организме.



Лук и чеснок



герань



цитрусовые



клюква



бегония



мирт

# Полезные сладости



# Вредные наклонности родителей приводят к:



- ❖ психическим расстройствам ребенка;
- ❖ неврозам;
- ❖ бронхо-легочным заболеваниям;
- ❖ сердечно-сосудистым заболеваниям;
- ❖ нарушения сна.

Спасибо  
за  
внимание

