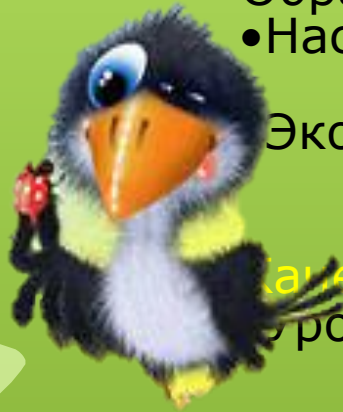


**Здоровье
ребенка
дома и в
детском
саду**



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

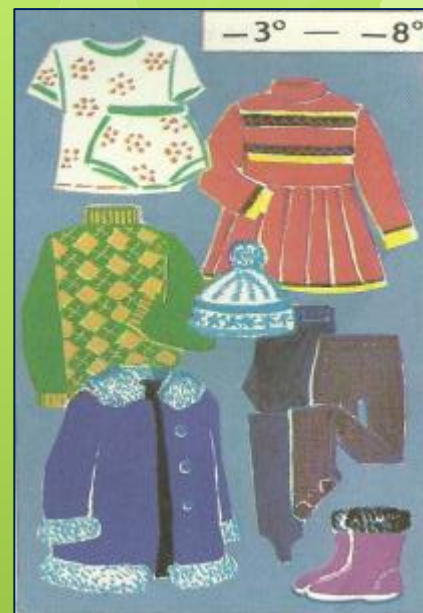
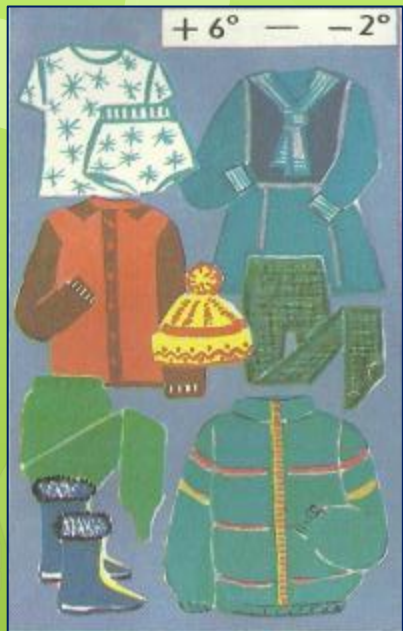


Деятель
ность

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

Вредные склонности родителей приводят к:



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

Спасибо
за
внимание

