

# Здоровье ребенка в наших руках!

*Всем известно и  
понятно,  
Что здоровым быть  
приятно.  
Только надо знать,  
Как здоровым стать.*



# • Компоненты ЗОЖ

- Режим дня

- Гигиена

- Питание

- Двигательная активность

- Прогулка

- Психологическая обстановка

- Закаливание



**РЕЖИМ  
ДНЯ  
ДОШКОЛЬНИКА**

**ПОДЪЕМ**

**ТИХИЙ ЧАС**

**ЗАРЯДКА**

**ПОЛДНИК**

**ЗАВТРАК**

**ПРОГУЛКА**

**ЗАНЯТИЯ**

**УЖИН**

**ПРОГУЛКА**

**УМЫВАНИЕ**

**ОБЕД**

**СОН**

# СОН =

залог гармоничного развития,  
один из важнейших элементов  
жизни ребенка.



# Воспитание культурно-гигиенических навыков



# Чистота – залог здоровья !



«От простой воды и мыла

У микробов тают силы»



# Рациональное питание.

- питание по режиму
- натуральные, богатые витаминами и минеральными веществами продукты
- фрукты и овощи



## Витамин А



## Витамин В



## Витамин Д



## Витамин С





# Двигательная активность

Движение – это естественное состояние ребенка.



# Закаливание -

это система мероприятий,  
повышающих  
выносливость организма  
к многообразным  
влияниям внешней среды



# Прогулка

«В путь – дорогу  
собирайся,  
друзья мои»



# Благоприятная психологическая обстановка

Семья с существующими в ней  
взаимоотношениями  
между детьми и родителями –  
первая школа интеллектуального  
нравственного, эстетического и  
физического здорового воспитания

В.А. Сухомлинский





**Спасибо  
за  
внимание!**