

# ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА В НАШИХ РУКАХ



# Факторы влияющие на состояние здоровья



# Компоненты здорового образа жизни

Режим дня

прогулка

питание

Физические  
занятия

Закаливание

Благоприятная  
психологическа  
я обстановка в  
семье

# Режим дня –

это оптимально сочетаемые периоды сна и бодрствования детей в течение суток.

Режим дисциплинирует детей, приучает к определённому ритму.

Сон

Питание (соблюдение интервалов)

Прогулка

Деятельность (художественная, познавательная, музыкальная и др.)

Отдых (игра)

Двигательная активность

# Питание –

включение продуктов, богатых витаминами,  
минеральными солями и белком



- ▣ Творог
- ▣ Каша
- ▣ Овощи



Чипсы  
Газ. вода  
Сосиски





Прогулка –  
наиболее эффективный вид отдыха  
способствует повышению сопротивляемости организма и  
закаливает его.



# Физические занятия –

улучшают работоспособность, повышают физические качества, стимулируют обмен веществ и работу разных систем организма.

- В дошкольном возрасте основная задача физических упражнений – совершенствование у детей таких естественных движений, как:



Ходьба

Бег

Прыжки

Метание

Движения на равновесие





# Благоприятная психологическая обстановка в семье



Взаимопонимание  
Совместное  
времяпровождение  
Поддержка и помощь



Ссоры, развод  
Противоречия в  
требованиях  
Брань, крик



# Закаливание

Повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию ряда факторов окружающей среды путём систематического кратковременного воздействия на организм этих же факторов в малой дозе.



**Контрастное воздушное  
закаливание**

**Хождение босиком**



астве

ива

# викторина

- 1. Какие растения, содержащие витамин С, помогают против простуды?



- ▣ 2.Какой овощ богат витамином А?



- 3. Какие овощи содержат натуральный антибиотик – аллицин, который уничтожает болезнетворные микробы, не причиняя вреда дружественным для нашего организма бактериям?





## 4. Какие сладости полезны детям?



# Травмы и несчастные случаи

- ▣ Что в условиях дома может представлять опасность для жизни ребёнка?

## Советы:

1. Постоянно контролируйте действия ребенка и рассказывайте, что и где опасно.
2. Храните в специальных местах предметы бижутерии, лекарства, химические вещества, моющие средства.
3. Закрывайте окна и балконы.
4. Запретите ребёнку брать в рот монеты, пуговицы, мелкие детали игрушек.

# Здоровье ребенка в наших руках

