



*«Здоровье ребенка в  
наших руках»*



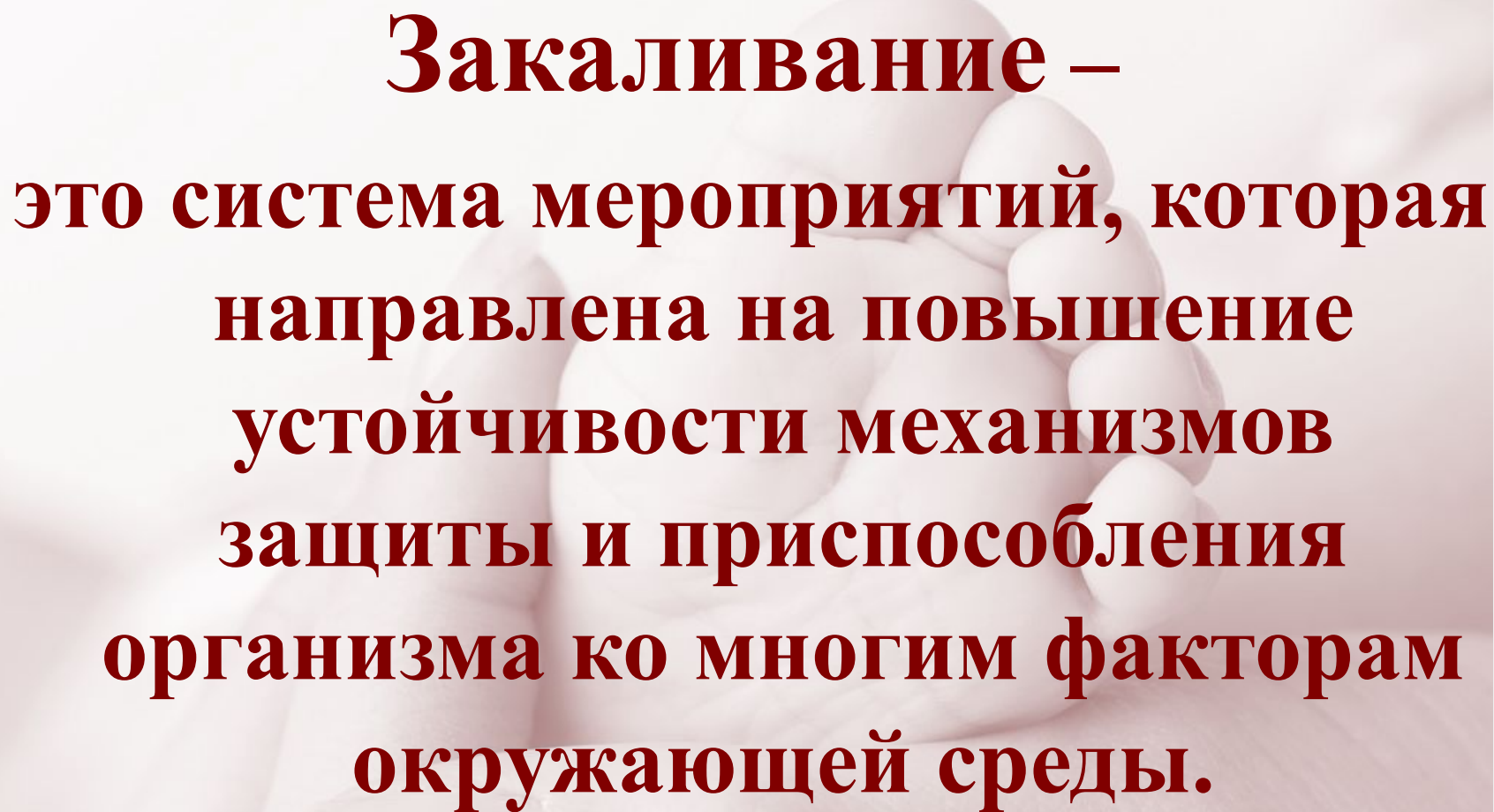
# Самая большая ценность для человека – здоровье.

В преамбуле Устава Всемирной организации здравоохранения здоровье характеризуется как «состояние наибольшего физического психологического и социального благополучия, а не только отсутствие заболеваний и физических дефектов»



**Как и с помощью чего сохранить  
и укрепить здоровье детей  
дошкольного возраста?**





**Закаливание –  
это система мероприятий, которая  
направлена на повышение  
устойчивости механизмов  
защиты и приспособления  
организма ко многим факторам  
окружающей среды.**

# Традиционные методы закаливания

1. Утренняя гимнастика.
2. Одежда в группе и на улице по погоде.
3. Прогулки каждый день с подвижными играми.
4. Сон без маек (с учетом температуры воздуха в группе и пожеланиями родителей).
5. Хождение босиком до и после сна.
6. Гимнастика и хождение по ребристым дорожкам.
7. Фитонциды – лук, чеснок.
8. Умывание холодной водой.
9. Полоскание горла с настоями трав.



# Традиционные методы закаливания



# Физическое развитие



# Зимние забавы





# Фитонциды – лук, чеснок



# Полоскание горла с настоями трав



# Дневной сон



# Взбадривающая гимнастика



# Умывание холодной водой




# Витамины



# Нетрадиционные методы закаливания

1. Контрастное воздушное закаливание
2. Хождение босиком
3. Контрастный душ
4. Полоскание горла прохладной водой

A close-up photograph of a hand holding a baby's foot. The hand is positioned to support the foot from underneath, with the thumb and index finger visible. The skin is light-toned and shows natural creases and texture. The background is a soft, out-of-focus light color. Overlaid on the image is text in a dark red, serif font.

**Помните!**  
**Здоровье ребенка в ваших руках!!!**