



*«Здоровье ребенка в
наших руках»*



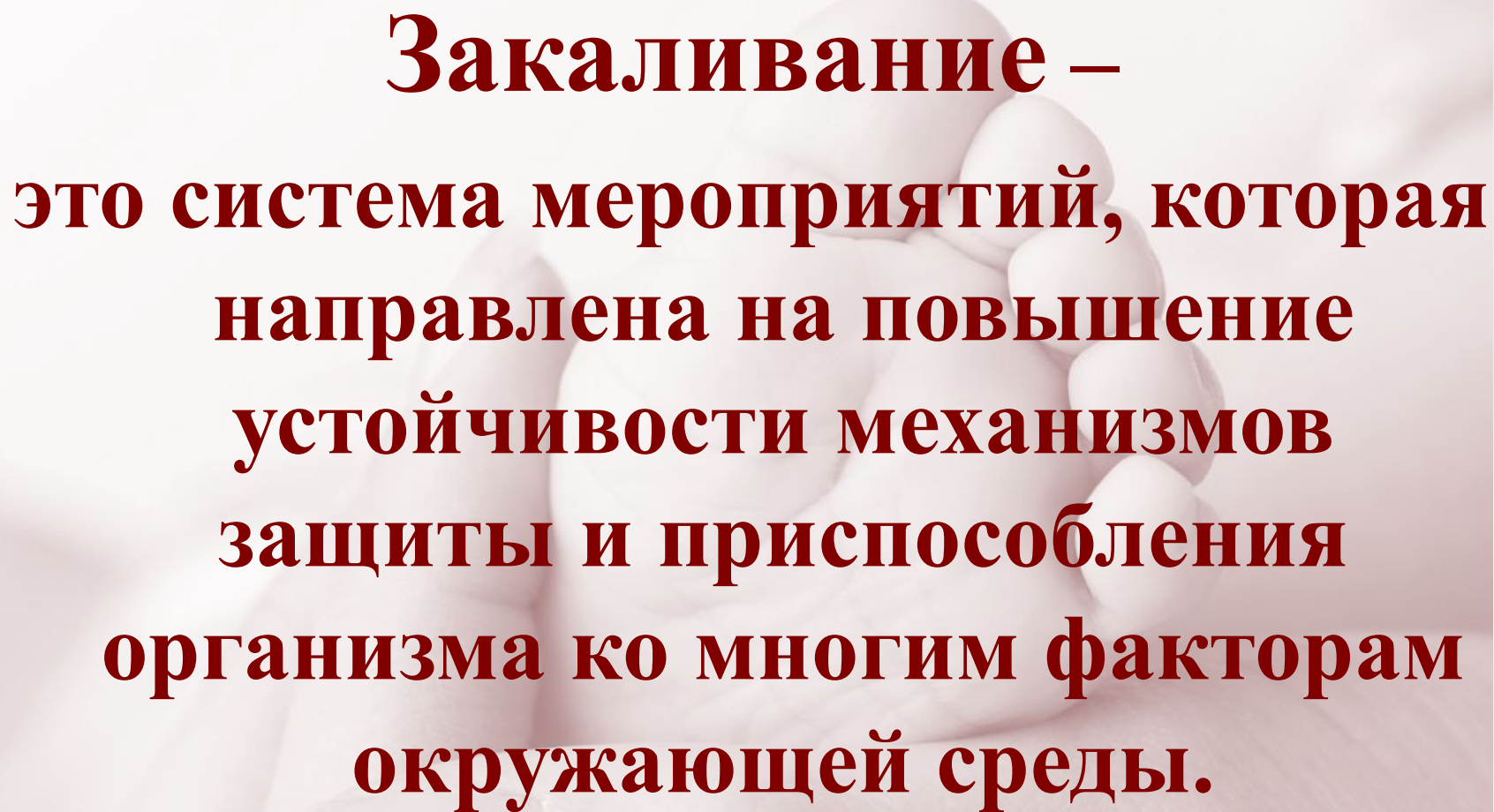
Самая большая ценность для человека – здоровье.

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 and the lighting is soft, creating a warm and gentle atmosphere. The text is overlaid in a dark red, serif font.

Помните!
Здоровье ребенка в ваших руках!!!