

# Заботимся о здоровье детей



# Здоровье ребенка - это счастье!

Когда человек здоров, все получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым. Но нужно уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять. Наша задача: научить не только сохранять здоровье ребенка, но и укреплять его.



# Факторы, влияющие на состояние здоровья:

✓ Развитие здравоохранения - 10%

✓ Экология - 20%

✓ Наследственность - 20%

✓ Образ жизни - 50%

# Компоненты здорового образа жизни:

Закаливание

Соблюдение правил гигиены

Прогулка

Питание

Режим дня

Физические занятия



# Режим дня способствует:

- нормальному росту и развитию организма детей,
- укрепляет их здоровье,
- прививает полезные привычки, навыки,
- содействует укреплению их воли.

# Закаливание способствует:

- укрепляет защитные силы организма,
- повышает тонус центральной нервной системы,
- улучшает кровоснабжение и работу мышц,
- нормализует обмен веществ.

# Сон обеспечивает:

- обеспечивает отдых организма,
- способствует переработке и хранению информации,
- это приспособление организма к изменению освещённости (день-ночь),
- восстанавливает иммунитет.

# Питание обеспечивает:

- восстановление тканей организма,
- снабжение его энергией,
- обеспечение возможности восстанавливаться после болезни, двигаться, работать, и т. д.

# Прогулка обеспечивает:

- ✓ повышение иммунитета детей,
- ✓ профилактику простудных заболеваний,
- ✓ повышению у ребенка аппетита,
- ✓ улучшается обмен веществ, питательные вещества лучше усваиваются,
- ✓ происходит естественное очищение организма, лучше функционируют верхние дыхательные пути,
- ✓ простое и верное средство закаливания ребенка.

# Соблюдение правил гигиены обеспечивает:

*Личная гигиена - совокупность простых гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья детей (мытьё рук с мылом перед приемом пищи и после посещения туалета, соблюдение режима дня, чистка зубов, принятие душа, обеспечение чистоты детского горшка и туалета, стрижка волос и ногтей, чистота и опрятность одежды и т.д.)*

# Физические занятия обеспечивают:

Возраст от **3** до **10** лет считается активным, наиболее благоприятным для развития врожденных и приобретенных в первые годы жизни ребенка двигательные способности.

В более поздние сроки эти способности

- подвижность, гибкость, ловкость –
- оказываются утраченными, и их приходится заново формировать.

**Вывод:** при поддержании здорового образа жизни, организм ребенка по максимуму защищен от вредных факторов окружающей среды, а также снижается риск к заболеваниям простудными или вирусными инфекциями.



**Благодарим  
за  
внимание!!!**