



«Здоровье - основа  
развития личности  
ребёнка»

Воспитатель группы раннего  
возраста  
Станько Е.А.

С самого раннего возраста надо учить детей ценить, беречь и укреплять своё здоровье. Здоровье – одна из важнейших ценностей человека.

**Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов.**



## Факторы укрепляющие здоровье:

### Режим дня

Маленькие дети легко привыкают к определённому распорядку дня. Если их кормят, укладывают спать, идут на прогулку в одно и то же время, то никаких затруднений не возникает – малыши не капризничают и сохраняют в течении дня спокойное и ровное настроение.

Малыш быстрее приучится к определённому распорядку, если родители также будут соблюдать, хотя бы приблизительный режим своего дня.



# Гигиенические процедуры

Личная гигиена ребёнка способствует охране здоровья и повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным влияниям внешней среды. Формирование гигиенических навыков будет идти успешно, если подкрепляется личным примером родителей и др. членов семьи.



# Высокая физическая активность

Правильно организованное физическое воспитание - способствует формированию хорошего телосложения, профилактики заболеваний, улучшению деятельности внутренних органов и систем детского организма. Освоение движений хорошо влияет на развитие речи

роботика



# Прогулки на свежем воздухе

Прогулка является хорошим средством укрепления здоровья и профилактики утомляемости.

Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, способствует повышению аппетита.

Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития.

Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма.



# Правильное питание



От правильного питания зависит не только вес малыша, но и состояние его зубов, острота зрения, цвет лица.

## Сон

Сон очень важен для детей, он непосредственно влияет на умственное и физическое развитие:

- ❖ поддерживайте ежедневный график сна;
- ❖ Организуйте подходящую атмосферу как для ночного сна, так и для дневного;



«Наше здоровье в наших руках»

