

# Здоровье ребенка дома и в детском саду



Выполнила:

Воспитатель МБДОУ «Детский сад «Тополек» с. Чапаево

# От чего зависит здоровье ребенка





**ЗАКАЛИВАНИЕ**



**РЕЖИМ**



**ПИТАНИЕ**



**БЛАГОПРИЯТНАЯ  
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ  
ОБСТАНОВКА В  
СЕМЬЕ**



**ФИЗИЧЕСКИЕ  
ЗАНЯТИЯ**



**ПРОГУЛКА**

# **Компоненты ЗОЖ**

# Режим дня

**Питание**

**прогулка**

**сон**

**Деятельность**

**Двигательная  
активность**

**Отдых  
(игра)**



# Физкультурные занятия

**общеразвивающих** (для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног)

**основных движений** (ходьба, бег, прыжки, бросание, ловля, метание, ползание и лазание)

**построениях и перестроениях**

**спортивных упражнениях**

**подвижных играх**



# Закаливание



**Контрастное воздушное закаливание (из теплого в «холодное»)**

**Хождение босиком**

**Полоскание горла прохладной кипяченной водой**

**Контрастный душ (обливание ног)**



# Здоровье ребенка зависит от эмоционального состояния в семье



избегайте раздражений, команд , невыполнимых обещаний;



не говорите: «Я тебя не люблю», « Ты плохой, отстань»,  
« Ты мне надоел»;



не делайте за ребенка то, что он может сделать сам;



придерживайтесь единства в требованиях к  
ребенку;



старайтесь больше проводить время с ребенком в  
совместных играх и творческой деятельности.

# Профилактика простуды

**Растения , содержащие аллицин, который блокирует особые ферменты, способствующие распространению вирусов в организме.**



Лук и чеснок



герань



цитрусовые



клюква



бегония



мирт



# Вредные наклонности родителей приводят к:



- ❖ психическим расстройствам ребенка;
- ❖ неврозам;
- ❖ бронхо-легочным заболеваниям;
- ❖ сердечно-сосудистым заболеваниям;
- ❖ нарушения сна.