

**Здоровье
ребёнка в
наших руках.**



Факторы влияющие на состояние здоровья

- Развитие здравоохранения 10%
- экология 20%
- Наследственность 20%
- Образ жизни 50%

Компоненты здорового образа

ЖИЗНИ

Режим дня

питание

Благоприятная
психологическая
обстановка в
семье

Физически
е занятия

прогулка



Режим дня

это оптимально сочетаемые периоды бодрствования и сна детей в течение суток.



ПИТАНИЕ

**ВКЛЮЧЕНИЕ ПРОДУКТОВ БОГАТЫХ ВИТАМИНАМИ, БЕЛКОМ И
МИНЕРАЛЬНЫМИ СОЛЯМИ**



**ПРОГУЛКА – наиболее эффективный вид
отдыха. Способствует повышению
сопротивляемости организма и закаливает**



ФИЗИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ улучшают работоспособность, повышают физические качества, стимулируют обмен веществ и работу всех органов. **В дошкольном возрасте основная задача физических упражнений- совершенствование у детей таких естественных движений, как**

ходьба

бег

прыжки

метание

Движение на равновесие

Благоприятная психологическая обстановка в



взаимопонимание

**Совместное
времяпровождени
е**

**Поддержка и
помощь**



Ссоры, развод

Брань, крик

**Противоречия в
требованиях**

ЗАКАЛИВАНИЕ – повышение устойчивости организма к

неблагоприятному

воздействию факторов окружающей среды путём систематического кратковременного воздействия на организм этих же факторов в малой

д

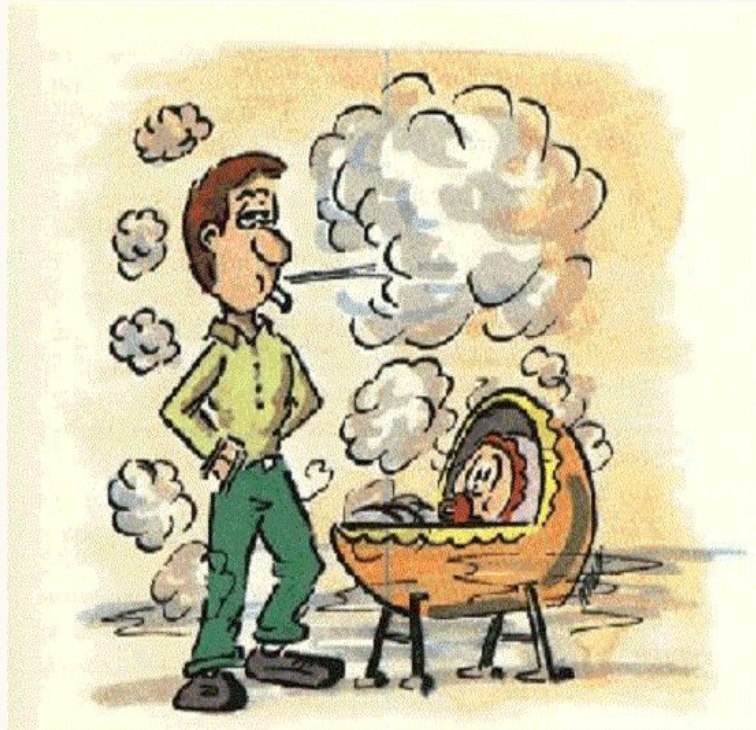
Контрастное воздушное закаливание

Хождение босиком

Контрастный душ (обливание ног)

Полоскание горла прохладной водой

Вредные наклонности родителей



**нарушение сна у детей
ребёнок капризный, ,
раздражительный
бронхиты, болезнь сердца
дети плохо развиты
физически и психически**

Травмы и несчастные случаи. Что в условиях дома может предоставить опасность для жизни ребёнка.

СОВЕТЫ

- Постоянно контролируйте действия ребёнка и рассказывайте, что и где опасно.**
- Храните предметы бижутерии, косметические принадлежности, лекарства, горячие кастрюли, химические вещества и моющие средства.**
- Закрывайте окна и балконы.**
- Запретите брать ребёнку в рот мелкие предметы.**