

**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

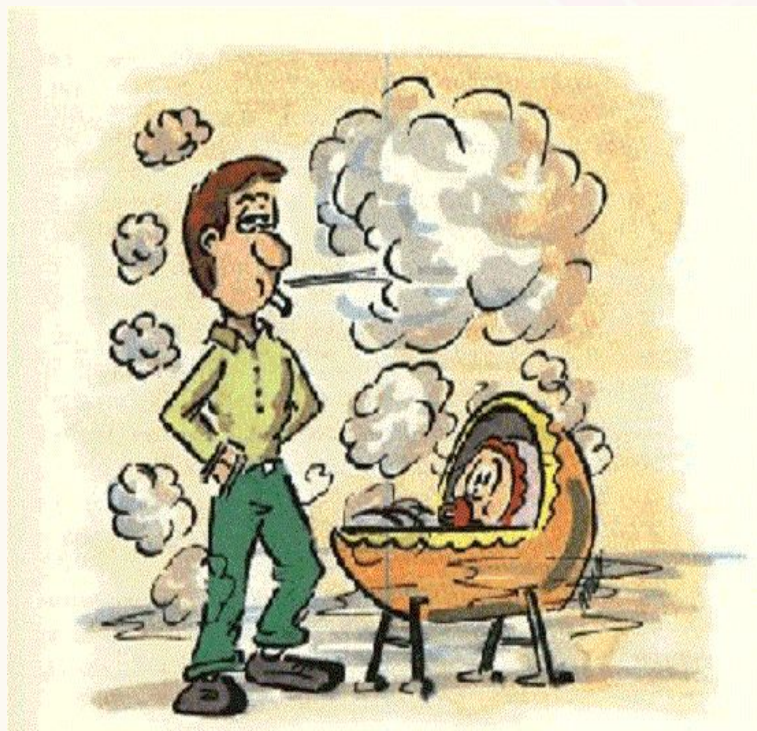
**Контрастное воздушное закаливание**

**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.**