

**Здоровье
ребенка
дома и в
детском
саду**



От чего зависит здоровье ребенка

Эмоциональное состояние ребенка в семье и дома

Образ жизни в семье

Качество питания

Наследственность

Экология

Уровень медицины





ЗАКАЛИВАНИЕ



РЕЖИМ



ПИТАНИЕ

Компоненты ЗОЖ



**БЛАГОПРИЯТНАЯ
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ
ОБСТАНОВКА В
СЕМЬЕ**



ПРОГУЛКА



**ФИЗИЧЕСКИЕ
ЗАНЯТИЯ**

Режим дня

Режим – это оптимально сочетаемые периоды бодрствования и сна детей в течении суток. Режим дисциплинирует детей и приучает их к определенному ритму жизни.

Пита-
ние

прогул
ка

сон

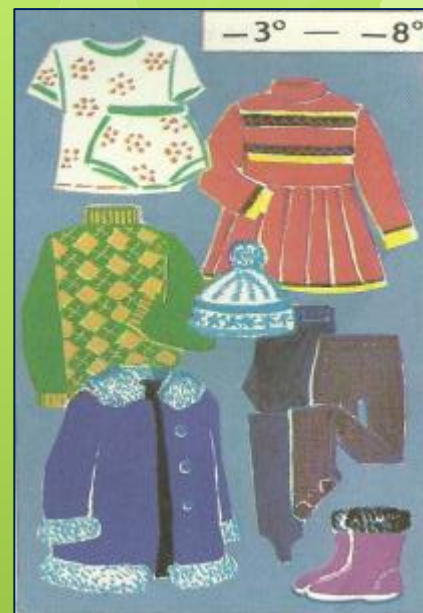
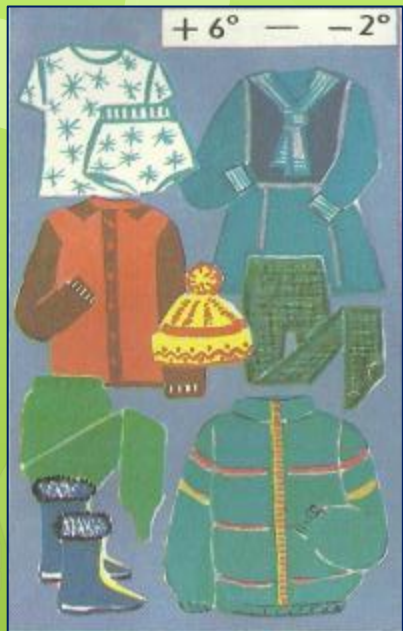


Деятель
ность

Двигате
льная
активно
сть

Отдых
(игра)

Как одевать ребенка



Физкультурные занятия

Работники ДОУ содействуют постепенному освоению техники движений и разнообразных способах их выполнения в упражнениях :

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.

Советы педиатров

Чтобы повысить защитные силы организма врачи советуют:



- укрепление иммунитета средствами народной медицины;
- полноценное питание;
- ограничение числа контактов ребенка возможными источниками инфекции (поездки в городском транспорте, посещение мест массового скопления людей...)
- закаливание;
- активизировать двигательную активность ребенка;
- отдых у моря;
- витаминотерапия.

Профилактика простуды

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



Лук и чеснок



герань



цитрусовые



клюква



бегония



мирт

Полезные сладости



Вредные наклонности родителей приводят к:



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

[Работа в детском саду\здоровье в детском саду\ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ В НАШИХ РУКАХ! - Советы доктора !—f\(Будь здоров!\)-- - Будь здо
ров!](#)

[!--endif-- - Будь здоров! - mdoу324.htm](#)

[Работа в детском саду\здоровье в детском саду\ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ В НАШИХ РУКАХ! - Советы доктора](#)

[Работа в детском саду\здоровье в детском саду\Наше здоровье - в наших руках!!!](#)

[Сайт детского сада №21 г. Ишима.htm](#)

[..\Pictures\i.jpg слон](#)

[..\Pictures\i \(12\).jpgзакаливание](#)

[..\Pictures\i \(29\).jpg](#)

[C:\Users\Igor\Pictures\yandsearch.htm смайлики](#)

[Здоровье детей в наших руках_здоровье ребенка, воспитание, развитие ребенка, иммунитет,
питание ребенка, бесплодие, коралловый клуб.htm](#)

[Как правильно одеть ребенка на улицу_рекомендации педиатров.htm](#)

[..\Pictures\i \(13\).jpg](#)

[..\Pictures\i \(16\).jpg](#)

[..\Pictures\i \(25\).jpg](#)

[..\Pictures\i \(28\).jpg](#)

[..\Pictures\i\(29\).jpg](#)

[..\Pictures\i\(30\).jpg](#)

[..\Pictures\i \(80\).jpg](#)

[!--if\(Будь здоров!\)-- -](#)

[Будь здоров! !--endif-- -](#)

[Будь здоров! -](#)

[mдоу324.htm](#)