

**Здоровье
ребенка
в наших руках**





Как говорил Сухомлинский:

« Забота о здоровье- это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».



Что такое здоровье?

**Здоровье- это
полное физическое,
духовное,
умственное
и социальное
благополучие.**



Режим дня

Регламентированные
нагрузки

Свежий
воздух

Двигательная
активность

Физкультура

Водные
процедуры

Благоприятная
психологическая
обстановка

Питание



Регламентированные нагрузки

Потеря внимания, капризы, истерики, отказ от деятельности, являются сигналом для перегрузок.



Свежий воздух

Прогулка наиболее эффективный вид отдыха. Способствует повышению сопротивляемости организма и закаливает его.





Двигательная активность

Движение – это естественное состояние ребенка.

Объем ежедневной двигательной активности детей должен быть не менее 2 часов в день.

Водные процедуры

Личная гигиена

Закаливание





Ножные ванны

Купание
в водоёмах



Обтирание
мокрым
полотенцем



Обливание



Благоприятная психологическая обстановка в семье

**-позитивное доброжелательное настроение
всех членов
семьи;**

**-ровный спокойный тон, во время общения в
семье;**

**-единство требований к ребенку со стороны
всех членов семьи;**

**-при любой возможности осуществление
ребенком
телесного и визуального контакта;**

**-организация совместной деятельности
с ребенком.**



Рациональное питание



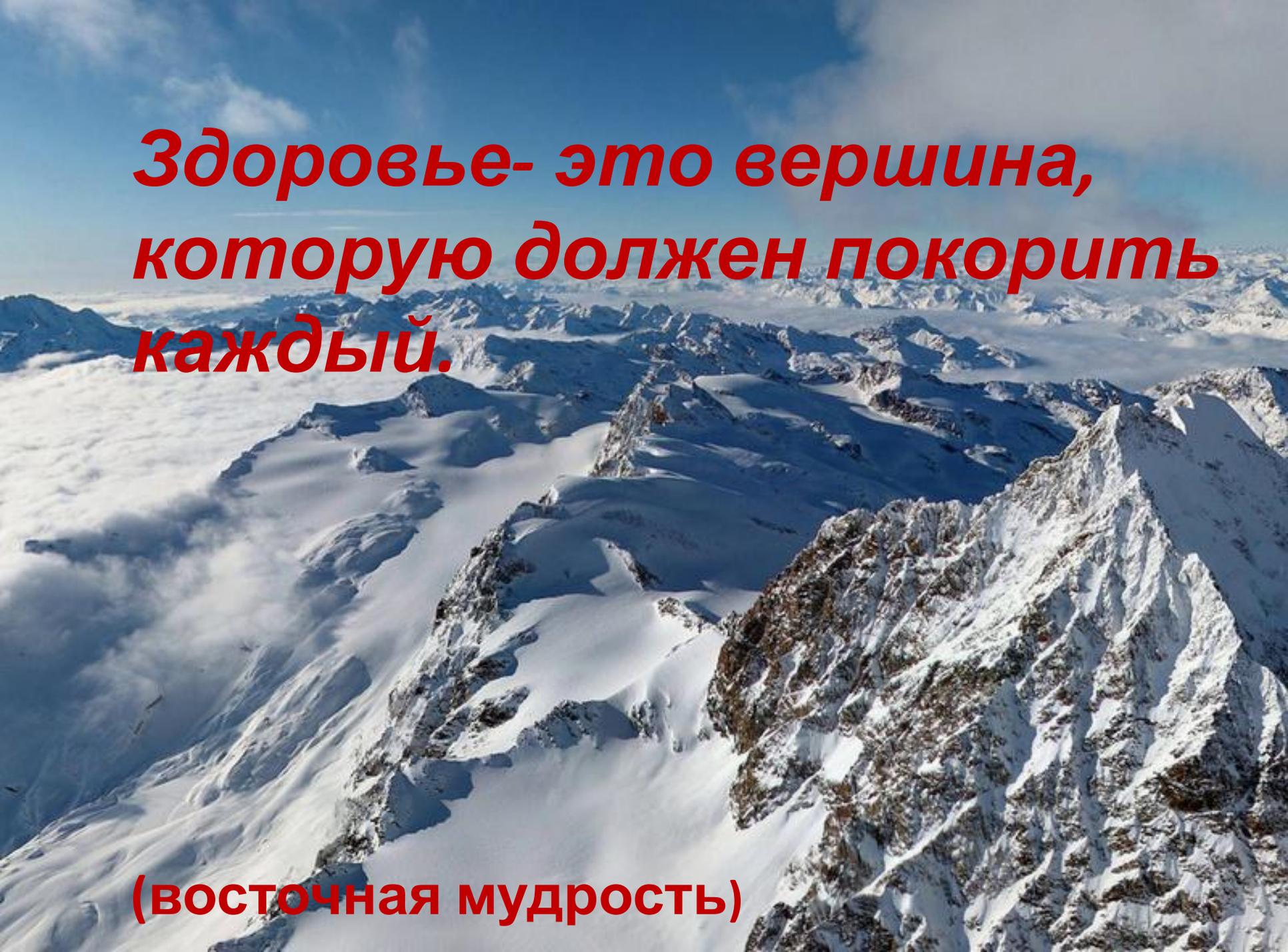
- Питание по режиму
- Натуральные богатые витаминами и минералами веществами продукты
- Фрукты и овощи



Физическая культура

Занятие физкультурой укрепляет не только физическое здоровье, но и психику ребенка, позитивно влияет на его характер, способствует Развитию волевых качеств уверенности в себе





***Здоровье- это вершина,
которую должен покорить
каждый.***

(восточная мудрость)



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ