

# «Здоровье ребёнка в наших руках!»



**Подготовил:**  
**Воспитатель: Салапонова Е.О**

**Санкт – Петербург 2016г.**

# Компоненты здорового образа жизни:

- Закаливание
- Режим дня
- Питание
- Благополучная психологическая обстановка в семье
- Физические занятия
- Прогулка



# Режим дня –



- Это оптимальное сочетание периодов бодрствования и сна детей в течение суток;
- Режим дисциплинирует детей, приучает к определённым ритму



# Прогулка

- Наиболее эффективный вид отдыха.
- Способствует повышению сопротивляемости организма и закаливает его.



# Питание



- Включение продуктов, богатых витаминами , минералами, солями и белком.



# Физические занятия:

- Улучшают работоспособность, повышают физические качества, стимулируют обмен веществ и работу разных систем организма:



- Ходьба
- Бег
- Прыжки
- Метание
- Движения на равновесие

# Благоприятная психологическая обстановка в семье:

