

**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

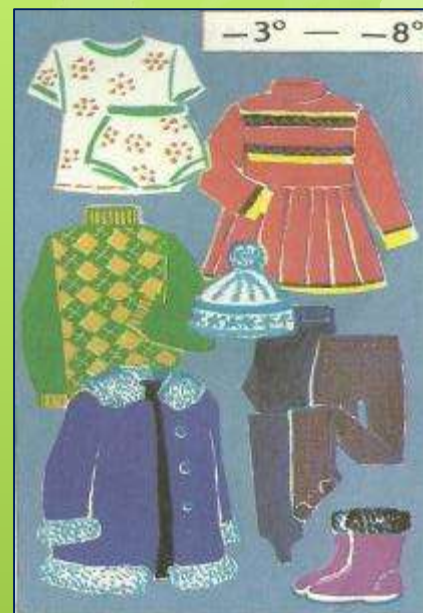
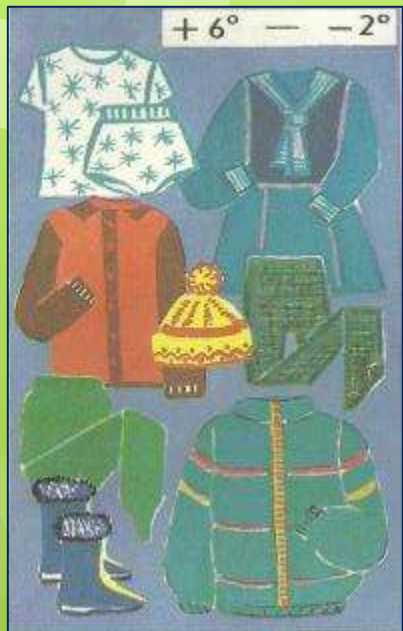
Деятель  
ность

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 движениях**(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 склонности 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 здоров!

!--endif-- - Будь здоров! - mdoy324.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! -

mdoy324.htm