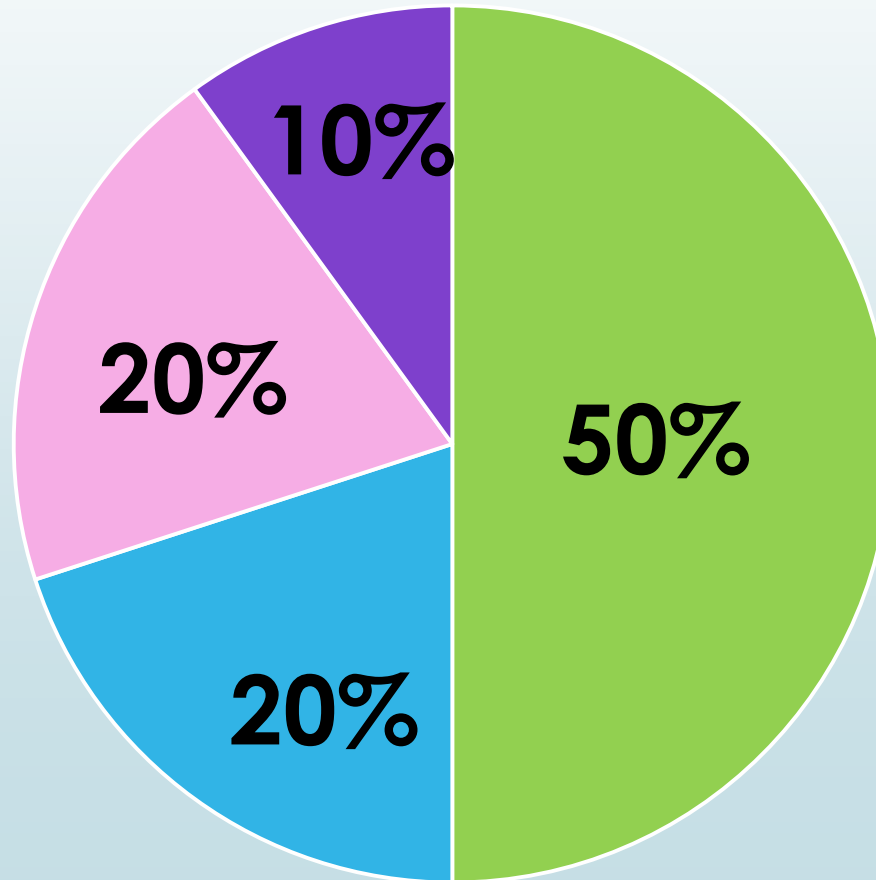




ЖИЗНЬ и ЗДОРОВЬЕ детей в детском саду!

- **Здоровье** – ни с чем не сравнимая ценность. Каждому человеку присуще желание быть сильным и здоровым. Учёные считают, что если принять условно уровень здоровья за 100%, то на 20% он зависит от наследственных факторов, 20 % - от действия окружающей среды, 10% - от деятельности системы здравоохранения, а остальные 50% - зависят от самого человека, от того образа жизни который он ведёт.





Здоровый образ жизни :

- **Закаливание**
- **Оптимальный двигательный режим**
- **Хорошую гигиену**
- **Правильное питание**
- **Режим**
- **Благоприятная психологическая обстановка**

ЗАКАЛИВАНИЕ - повышение устойчивости организма к неблагоприятному действию ряда физических факторов окружающей среды путем систематического дозирования их воздействия.

Классификация процедур для закаливания детей

- Закаливание воздухом
- Закаливание водой
- Закаливание солнцем





Оптимальный двигательный режим

- Утренняя зарядка
- Физкультура
- Динамический час
- Физкультминутки

Утренняя зарядка способствует :

- пробуждению организма,
- заряжает его энергией,
- поднимает настроение.
- Физические упражнения благотворно влияют на формирование осанки у детей,
- развивают силу и ловкость,
- способствуют укреплению и улучшению работы всех систем и органов.



Физкультминутки – это небольшие паузы в занятиях, посвященные организованной двигательной активности.



Чистота - залог здоровья!

- **Запомните нужно приучить детей мыть руки:**
 - перед едой**
 - после посещения туалета**
 - по возвращению домой**







РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ

Одно из необходимых условий гармоничного роста дошкольников, физического и нервно-психического развития, устойчивости к воздействию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды

Включайте в рацион любимые продукты ребенка, и пусть он всегда будет здоровым.



Режим дня

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



Питание

**Двиг.
активность**

**Отдых
(игра)**



Прогулка



**Деятель
ность**



Сон

Отдых (игра)

Здоровье ребенка зависит от ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ В СЕМЬЕ

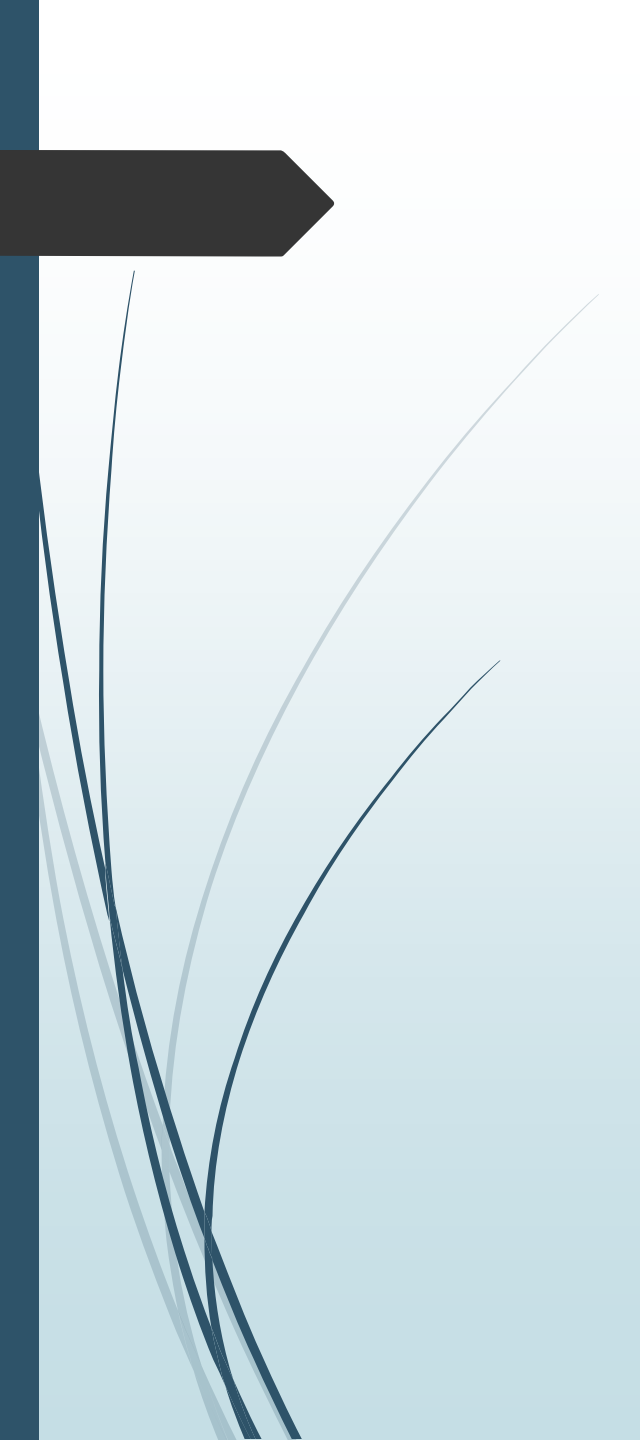
- избегайте раздражений, команд , невыполнимых обещаний;
- не говорите: «Я тебя не люблю», «Ты плохой, отстань», «Ты мне надоел»;
- не делайте за ребенка то, что он может сделать сам;
- придерживайтесь единства в требованиях к ребенку;
- старайтесь больше проводить время с ребенком в совместных играх 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.



**Спасибо
за внимание!**