

Здоровье
ребенка
дома и в
детском
саду



От чего зависит здоровье ребенка





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.

Питание

прогулка

сон

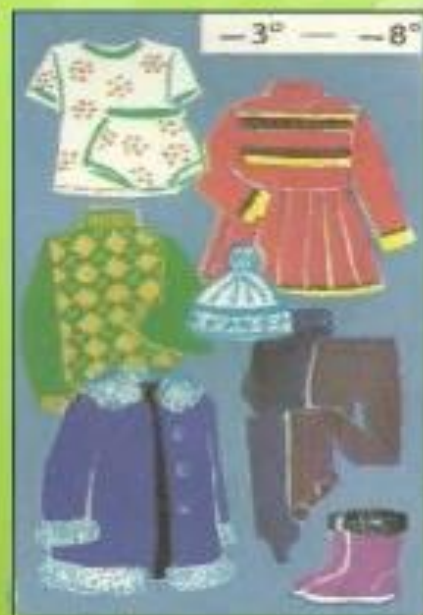
Деятельность

Двигательная
активность

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

