



# «КАК СБЕРЕЧЬ ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА»



# **ЗДОРОВЬЕ – ЭТО БОГАТСТВО ЧЕЛОВЕКА**

**«Забота о здоровье – это важнейший труд родителей. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний и вера в свои силы» В. А.Сухомлинский**



# Что такое здоровье?

- **Здоровье**- это «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

Устав Всемирной организации  
здравоохранения (ВОЗ)



# Составляющие здоровья:

**Физическое здоровье**

**Душевное здоровье**

**Психическое здоровье**

# Основные компоненты здорового образа жизни детей

- Рациональный режим.
- Правильное питание.
- Рациональная двигательная активность.
- Закаливание организма.
- Сохранение стабильного психоэмоционального состояния.



# Рациональный режим

Режим дня – это строгая последовательность сна, гигиенических процедур, приемов пищи, прогулок, занятий и игр. В детском саду она выполняется неукоснительно, и это помогает дошкольнику подготовиться к школе и войти в привычный для школьников ритм без последствий. Режим должен соблюдаться и у детей, не посещающих детский сад.

Режим формирует правильные условные рефлексы и биоритмы. Замечено, что у детей, соблюдающих распорядок дня, более уравновешенный характер и высокая работоспособность. Они легко переключаются между разными видами деятельности, их нервная система не испытывает нагрузок, поэтому они не переутомляются, копя усталость, и полноценно отдыхают.





# Полноценное питание

- Осторожность
- Умеренность
- Разнообразие



# Рациональная двигательная активность

Для профилактики гиподинамии необходимо:

- Зарядка
- Прогулки
- Оздоровительный бег
- Катание на лыжах
- Плавание
- Занятие танцами





# Закаливание

Виды закаливания:

- Закаливание солнцем
- Закаливание воздухом
- Закаливание водой
- Обтирание
- Полоскание горла
- Баня



# Сохранение стабильного психоэмоционального состояния

Эмоции:

**положительные**

↓  
Вежливость, любовь,  
доброжелательность,  
благодарность

↓  
Сочувствие, забота, радостное  
событие

**отрицательные**

↓  
Страх, переутомление, боль,  
голод. Их вызывают: грубость,  
зависть

↓  
Равнодушие, бестактность,  
жестокость окружающих

# Как научить ребенка подавлять в себе раздражение, снимать напряжение, не допускать нервных срывов

Помогут:

- Физические упражнения
- Занятия различными видами искусств (рисование, танцы и т. д.)
- Прогулки на природе
- Домашние животные
- Посмотреть на струйку воды, на зажженную свечку , огонь.



# МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!

