

## Компоненты здорового образа жизни



«Единственная красота, которую я знаю, — это здоровье».

Г. Гейне  
(1797 — 1856)  
немецкий поэт,  
публицист и критик.

## ПОСЛОВИЦЫ О ПОЛЬЗЕ ЗДОРОВЬЯ

Здоровье не купишь – его разум дарит.  
Здоровым быть — горе забыть.  
Здоровье приходит днями, а уходит часами.  
Здоровье сбережешь, от беды уйдешь  
Здоровье растеряешь — ничем не наверстаешь.  
Здоровому все здорово.  
Здоров – скачет, захворал – плачет.  
Здоровьем слаб, так и духом не герой.  
Здоровье и счастье не живут друг без друга.



ДЕТСКИЙ САД  
«РОДНИЧОК», ФИЛИАЛ  
МАОУ  
«НОВОЗАИМСКАЯ СОШ»



Подготовила:  
воспитатель  
Белослудцева Е.В.

С. НОВАЯ ЗАИМКА,  
2017Г.

**Рекомендации родителям о  
здоровом образе жизни  
ребёнка**

**Дорогие взрослые!**

Вашему ребёнку как воздух необходим режим дня, разумно составленный, соответствующий возрастным особенностям. То, что ребёнок привыкает в одно и то же время есть, спать, активно действовать, создаёт благоприятные предпосылки для его всестороннего развития.

Режим дня должен быть достаточно гибким. В зависимости от условий (домашних, климатических, от времени года, индивидуальных особенностей ребёнка) он может меняться, но не более чем на 30 минут в ту или иную сторону. После зарядки ребёнку необходимо принимать водные процедуры (закаляться водой). Очень полезно совмещать закаливание воздухом и водой (непосредственно за воздушной ванной проводится водная процедура). Проводить процедуры следует систематически, примерно в

одни и те же часы,

**систематически**

занимающиеся физкультурой, отличаются жизнерадостностью, бодростью духа и высокой работоспособностью. Для снятия возбуждения перед сном, можно посидеть на кровати рядом с ребенком; мягко, плавно погладить его по спине вдоль позвоночника, поцеловать, сказать, что завтра все будет хорошо. Следить, чтобы пробуждение ребенка было плавным, проводить с ребенком водные процедуры, а после проветривания комнаты - утреннюю гимнастику под музыку. Перед завтраком дать ребенку выпить стакан фруктового сока. Использовать при приготовлении блюд продукты, богатые минералами и микроэлементами, белками, легкими углеводами, витаминами. В период риска заболевания ОРВИ давать, в виде добавки к супам, чеснок и зеленый лук. Обеспечить ребенка одеждой и постельных волокон.



**Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.**  
(Устав Всемирной организации здравоохранения).

По данным экспертов ВОЗ, здоровье человека на 20% зависит от условий окружающей среды, на 10% – от уровня развития медицинской помощи, 20% обуславливается наследственной предрасположенностью к болезням и 50% - зависит от образа жизни человека.

**Образ жизни — образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.**

**7 АПРЕЛЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ  
ЗДОРОВЬЯ**