



**Физкультурно-
оздоровительн
ый проект
«Береги свое
здоровье»**



От чего зависит здоровье

Факторы, влияющие на состояние ребенка в семье и дома

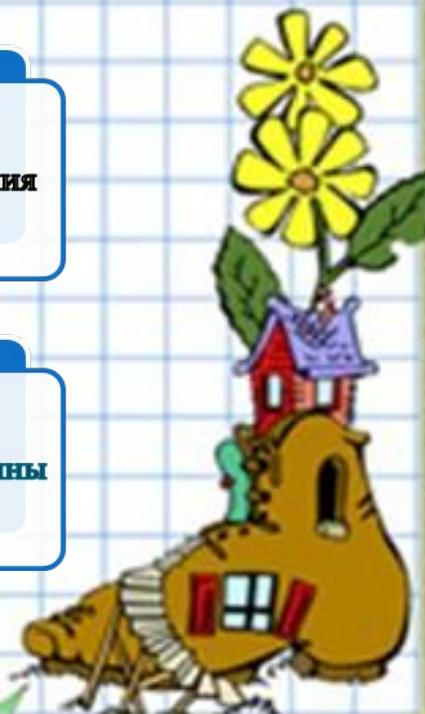
Образ жизни в семье

Качество питания

Наследственность

Экология

Уровень медицины





**РЕЖИ
М**

**ПИТАН
ИЕ**



Компоненты ЗОЖ

**ЗАКАЛИВАН
ИЕ**



**ПРОГУЛ
КА**



**БЛАГОПРИЯТНАЯ
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ
ОБСТАНОВКА В СЕМЬЕ**

**ФИЗИЧЕСКИ
Е
ЗАНЯТИЯ**

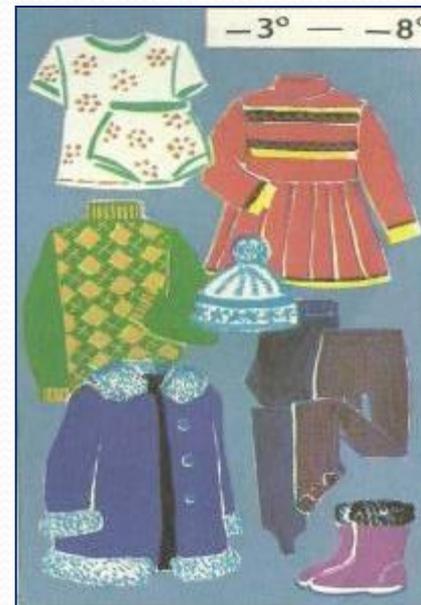
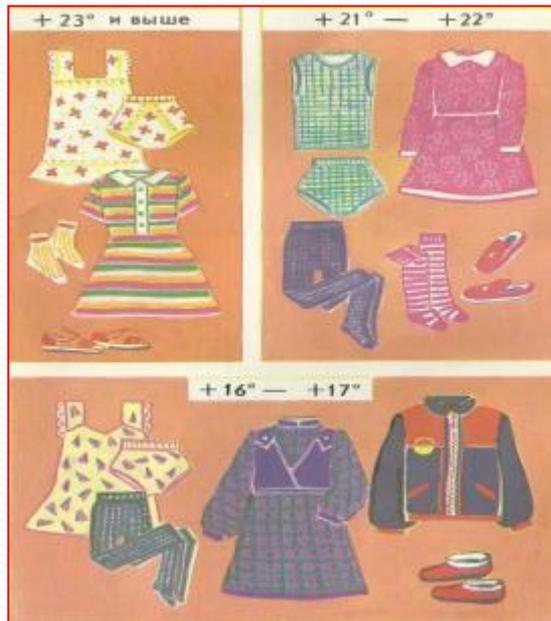
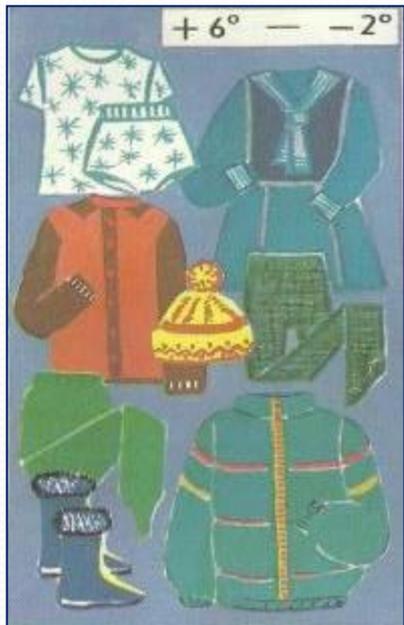


Режим дня

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



Как одевать ребенка



Закалива

**Контрастное воздушное
закаливание (из теплого в «холодное»)**

Хождение босиком

**Полоскание горла прохладной
кипяченной водой**

Контрастный душ (обливание ног)



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

Формы работы с родителями



- Консультация для родителей
- Рекомендации для родителей
- Родительское собрание
- Привлечение родителей и детей к участию в спортивных праздниках «Лыжня России», «Кросс нации»
- Проведение праздников и развлечений

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



**Спасибо за
внимание!**

