

Здоровье ребенка дома и в детском саду



Выполнила:

Воспитатель МБДОУ «Детский сад «Тополек» с.Чапаево

От чего зависит здоровье ребенка





ЗАКАЛИВАНИЕ



РЕЖИМ



ПИТАНИЕ



**БЛАГОПРИЯТНАЯ
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ
ОБСТАНОВКА В
СЕМЬЕ**



**ФИЗИЧЕСКИЕ
ЗАНЯТИЯ**



ПРОГУЛКА

Компоненты ЗОЖ

Режим дня

Питание

прогулка

сон

Деятельность

**Двигательная
активность**

**Отдых
(игра)**



Физкультурные занятия

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.

Профилактика простуды

Растения , содержащие аллицин, который блокирует особые ферменты, способствующие распространению вирусов в организме.



Лук и чеснок



герань



цитрусовые



клюква



бегония



мирт

Вредные наклонности родителей приводят к:



- ❖ психическим расстройствам ребенка;
- ❖ неврозам;
- ❖ бронхо-легочным заболеваниям;
- ❖ сердечно-сосудистым заболеваниям;
- ❖ нарушения сна.