



**Тропинки здоровья!**



**Здоровье ребёнка зависит от многих факторов (здоровье родителей, среда в которой он растёт, развивается, закаливающие процедуры и т.д.)**

### **Семейные походы.**

**Очень важны для здоровья семейные походы на природу. Особенно полезны походы в летнее время. Еда на свежем воздухе усваивается лучше. Старайтесь есть больше овощей и фруктов.**

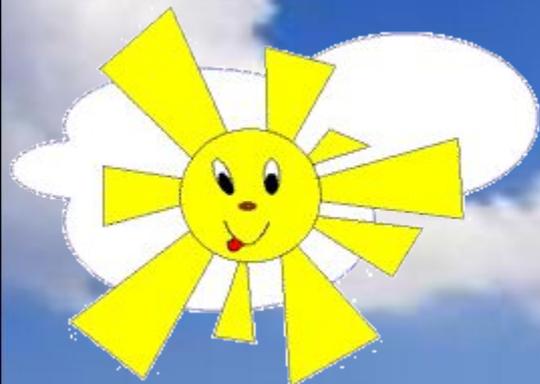
На природе можно послушать с детьми пение птиц или сверчка. Это лучше любой релаксации позволяет расслабиться. При этом отдыхает вся нервная система, организм заряжается положительной энергией. Во время привала можно принимать воздушные ванны. Они являются мягкими и эффективным средством закаливания.

Лучше их принимать в так называемой кружевной тени деревьев.

Солнечные ванны также оказывают успокаивающее и тонизирующее действие. А это так нужно всей семье после рабочих и учебных дней.



**Очень полезно для отдыха глаз смотреть в даль или на зелёную листву деревьев. Зелёный цвет, как доказали учёные успокаивает, настраивает на позитивный лад.**





**Чтобы организм закалялся, набирался сил полезны также подвижные игры на свежем воздухе (футбол, волейбол и т.д.)  
Здоровый, весёлый ребёнок. Эти два понятия  
всегда стоят рядом. Если ему не способствуют  
бодрое настроение, жизнерадостность, оптимизм.**



Пребывание на свежем воздухе в окружении родной природы, активная мышечная деятельность служит источником положительных эмоций; во время семейных походов в лес повышается настроение, возникает прилив бодрости и сил, а также способствует закаливанию организма, воспитанию выносливости, формированию необходимых навыков и умений, нравственному здоровью человека.



**Желаю ВАМ, здоровья!**

**ЖИЗНЬ  
прекрасна**

**Автор презентации:  
воспитатель Гуцева  
Елена Ивановна**

MIRGIF.COM