

«Здоровье ребёнка в наших руках!»



Подготовил:
Воспитатель: Салапонова Е.О

Санкт – Петербург 2016г.

Компоненты здорового образа жизни:

- Закаливание
- Режим дня
- Питание
- Благополучная психологическая обстановка в семье
- Физические занятия
- Прогулка



Режим дня –



- Это оптимальное сочетание периодов бодрствования и сна детей в течение суток;
- Режим дисциплинирует детей, приучает к определённом ритму



Прогулка

- Наиболее эффективный вид отдыха.
- Способствует повышению сопротивляемости организма и закаливает его.



Питание



- Включение продуктов, богатых витаминами , минералами, солями и белком.



Физические занятия:

- Улучшают работоспособность, повышают физические качества, стимулируют обмен веществ и работу разных систем организма:



- Ходьба
- Бег
- Прыжки
- Метание
- Движения на равновесие

Благоприятная психологическая обстановка в семье:

