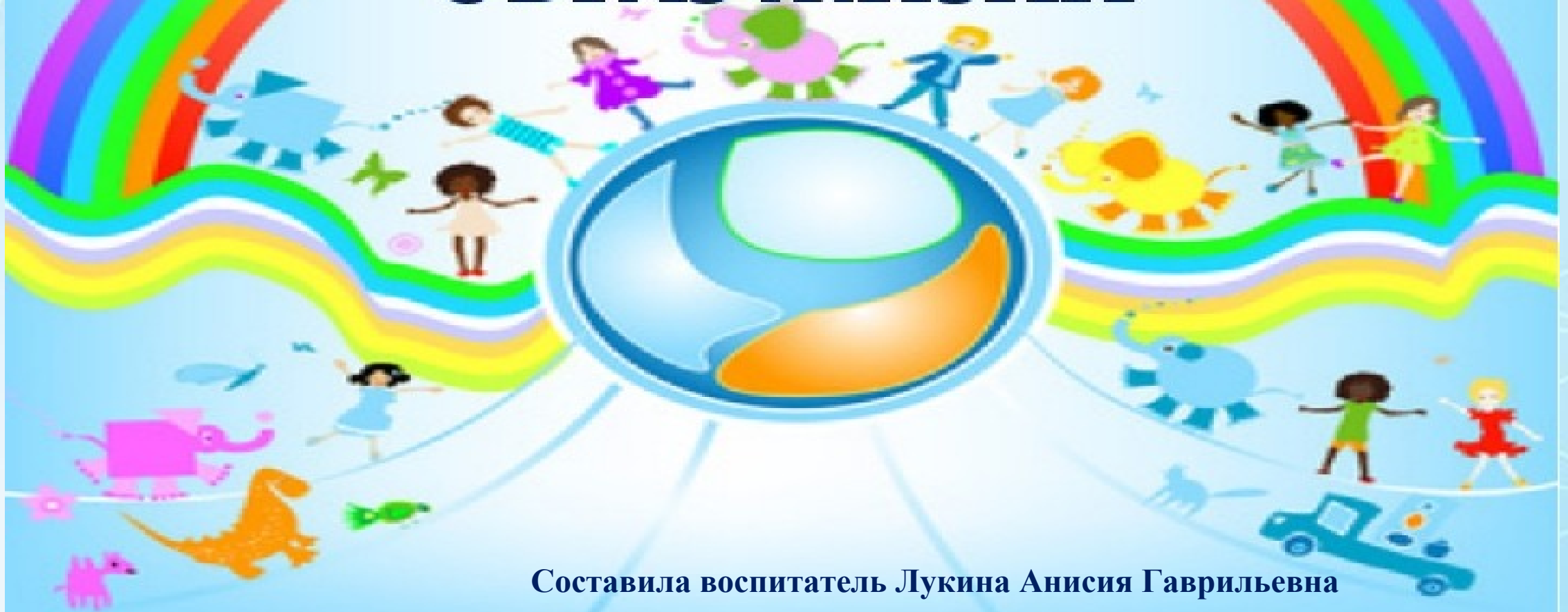


Республика Саха (Якутия) Мегино – Кангаласский район
МБДОУ Харанский детский сад «Кэрэчээн»

МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



Составила воспитатель Лукина Анисия Гаврильевна

Здоровый образ жизни



ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЬЕ ?

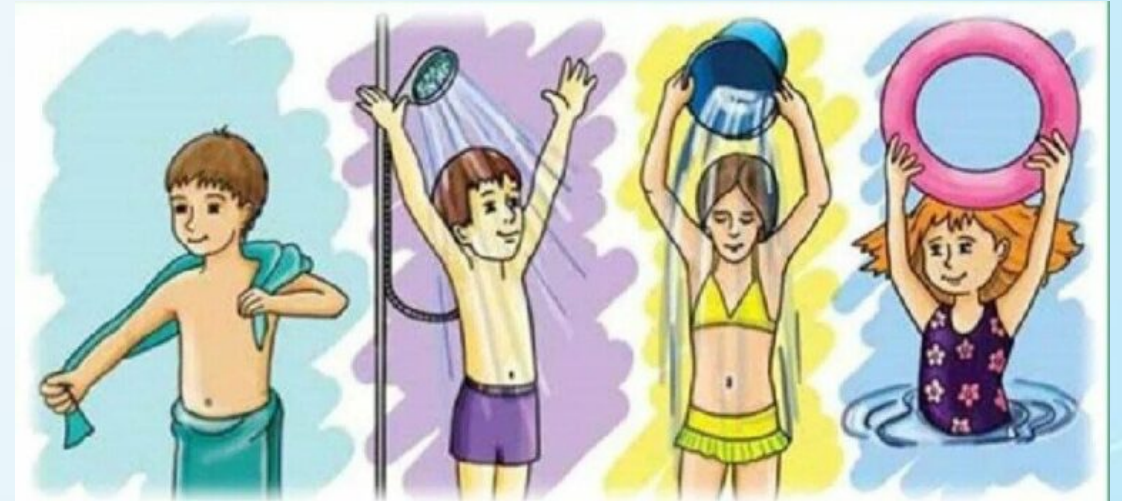


«ЗДОРОВЬЕ - ЭТО СОСТОЯНИЕ ПОЛНОГО ФИЗИЧЕСКОГО, ДУШЕВНОГО И СОЦИАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ, А НЕ ТОЛЬКО ОТСУТСТВИЕ БОЛЕЗНЕЙ И ФИЗИЧЕСКИХ НЕДОСТАТКОВ»

«Естественные факторы закаливания – «Солнце, воздух и вода»

Здоровое тело является фундаментом долгой и счастливой жизни. Этот фундамент закладывается в детстве, а в укреплении его может помочь использование оздоравливающих природных факторов или факторов закаливания: воздуха, солнца, воды.

Закаливание – это комплекс мероприятий, направленных на укрепление иммунитета и повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды.



Закаленные дети легче переносят изменение условий внешней среды, менее подвержены простудным заболеваниям. Закаливание и физические упражнения укрепляют нервную систему ребенка, способствуют развитию мышц и костей, улучшают работу внутренних органов и обмен веществ.

Элементы закаливания могут присутствовать и в повседневной жизни (умывание прохладной водой, проветривание помещений, хождение босиком, правильно организованная прогулка, физические упражнения, проводимые на открытом воздухе).

Начинать повседневное закаливание детей специалисты рекомендуют с воздушных ванн, которые сочетают с физическими упражнениями.

Проветрите помещение. Ребенок занимается гимнастикой в трусиках, маечке и носочках при температуре воздуха в комнате 18–20 °С. Когда ребенок привыкнет, носки можно не надевать и заниматься босиком.

Закаливание продолжается в процессе умывания прохладной водой лица, шеи, верхней части груди, рук до локтей.

«Новый день начинайте с улыбки»



«Соблюдайте режим дня»



«Лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора и телефона»



«Любите своего ребенка – он ваш, уважайте членов своей семьи, они – попутчики на вашем пути»



*«Обнимать ребенка следует
не менее 4 раза в день, а лучше 8 раз»*



«Личный пример здорового образа жизни – лучше всякой морали»

Значение ЗОЖ для детей



- Сохраняет физическое и психологическое здоровье.
- Способствует гармоничному развитию личности.

Здоровые родители - здоровый ребенок!



- Ведите здоровый образ жизни.
- Откажитесь от вредных привычек.
- Своевременно проходите диспансеризацию и профилактические медицинские осмотры.

*«Помните: простая пища полезнее для здоровья,
чем искусные яства»*



«Лучший вид отдыха – прогулка с семьей на свежем воздухе »



*«Лучшее развлечение для ребенка –
совместная игра с родителями»*

