

Презентацию подготовила: Доронина Н.В.

Компоненты здорового образа жизни

- Рациональный режим;
- Систематические физкультурные занятия;
- Закаливание;
- Правильное питание;
- Благоприятная психологическая обстановка в семье хорошие дружеские отношения, доверие и взаимопонимание, желание поделиться своими проблемами с близкими людьми, возможность найти поддержку и помощь, совместное проведение досуга.

Утренняя зарядка!

- ❖ помогает организму пробудиться от сна;
- способствует повышению работоспособности;
- улучшает самочувствие;
- дает бодрость.
- ❖ Ежедневная утренняя зарядка обязательный минимум физической нагрузки на день. Необходимо сделать её такой же привычкой, как умывание!





Физкультурные занятия.







Пребывание детей на воздухе - это использование естественных факторов природы для оздоровления и закаливания организма.









Бодрящая гимнастика.



Нетрадиционное закаливание.

- **Контрастное воздушное закаливание** (из теплого помещения дети попадают в «холодное»).
- **Хождение босиком.** При этом укрепляются своды и связки стоп, идет профилактика плоскостопия.
- **Контрастное обливание ног** наиболее эффективный метод закаливания в домашних условиях. (в детском саду проводится летом).
- **Полоскание горла прохладной водой** со снижением температуры является методом профилактики заболевания носоглотки.







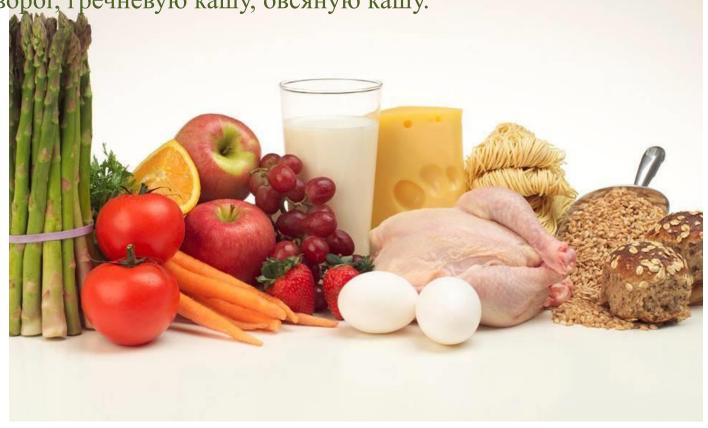
Мойте руки!





Полноценное питание – вот еще один аспект здорового образа жизни, и вы включайте в рацион продуктов, богатых витаминами, минеральными солями, а также белком. Все блюда для детей готовьте из натуральных продуктов, без добавок, специй и консервантов. Чаще включайте в рацион

детей творог, гречневую кашу, овсяную кашу.



ОБРАЗОВАПТЕЛЬНАЯ ФЕЯПТЕЛЬНОСПТЬ В ХОФЕ РЕЖИМНЫХ МОМЕНПТОВ





ВОТ И ЗАВТРАК ПОДОШЕЛ, СЕЛИ ДЕТИ ВСЕ ЗА СТОЛ. ЧТОБЫ НЕ БЫЛО БЕДЫ, ВСПОМНИМ ПРАВИЛА ЕДЫ: НАШИ НОГИ НЕ СТУЧАТ, НАШИ ЯЗЫЧКИ МОЛЧАТ. ЗА ОБЕДОМ НЕ СОРИ, НАСОРИЛ — ТАК УБЕРИ.



Мероприятие «Добрый доктор Айболит» совместно состуденткой Мед. Академии Воробьевой Анастасией Ивановной 17.10.19





Здоровья вам и вашим детям!