

Основные факторы здорового образа жизни детей

Семья – это пространство любви

Царящая в семье психологическая атмосфера влияет не только на эмоциональное состояние, но и на здоровье ребёнка в целом.

Нужно окружить детей любовью, одобрением и пониманием, ведь они как солнечный свет и воздух требуются для здоровья маленького человечка. Как говорится, здоровый дух в здоровом теле. И наоборот: здоровое тело обеспечит здоровый дух. Укрепляйте дух вашего ребёнка добрыми словами, ласками, уютом и теплом.



Компоненты здорового образа ЖИЗНИ



**Хорошо здоровым быть!
Соков надо больше пить!
Гамбургер забросить в урну,
И купаться в речке бурной!!!
Закаляться, обливаться,
Спортом разным заниматься!
И болезней не боясь,
В тёплом доме не таясь,
По Земле гулять свободно,
Красоте дивясь природной!!!
Вот тогда начнете жить!
Здорово здоровым быть!!!**

Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение
Шалинского городского округа
«Детский сад №3» -
«Детский сад п. Шамары»

«Здоровый образ жизни детей»



Воспитатель:
Плотникова Н.Р.

2023 год

Основные факторы здорового образа жизни детей

Много свежести и воздуха!



Как можно дольше нужно бывать на свежем воздухе. В любую погоду максимальное количество времени нужно уделять прогулкам на улице. Гулять лучше по озеленённым паркам и скверам, избегая загазованных улиц. Сон малыша лучше организовать на свежем воздухе – на балконе, возле открытого окна.

Температура +18 - +20° наиболее оптимальна, но можно попробовать и более прохладный режим.

Основные факторы здорового образа жизни детей

Жизнь в движении!

Двигательную активность ребёнку нужно максимально обеспечить главным образом во время прогулки. Ребёнок должен больше двигаться: залезать на горки и турники, бегать, прыгать. **Спорт** – это источник крепкого здоровья и правильного развития ребёнка, ведь занятия положительно влияют как на его физическое, так и на эмоциональное состояние.

Спорт также является, неотъемлемой частью здорового образа жизни детей.



Основные факторы здорового образа жизни детей

Закаливание ребёнка

Закаливание укрепит иммунитет и повысит устойчивость организма к перепаду температур.

Это положительно повлияет на работу всех внутренних органов, сердечно-сосудистой и нервной системы, повысит сопротивляемость кожи ребёнка к инфекциям. Обливания, обтирания и душ – самые распространённые виды закаливания в домашних условиях. Купание в открытых водоёмах – также полезный вид закаливания.

