The background features several large, flowing, abstract shapes in shades of green, purple, and light blue. Interspersed among these are numerous small, yellow, triangular shapes that resemble rays of light or confetti, scattered across the white background.

**Здоровье  
ребенка в  
наших руках**



# Здравствуйте !



# Факторы влияющие на состояние ребенка



- Развитие здравоохранения-10%
- Экология -20%
- Наследственность – 20%
- Образ жизни – 50%

# Компоненты здорового образа жизни

Режим  
дня

Закалива-  
ние

Питание



Физ.  
культура

Благоприят-  
ная  
психологи-  
ческая  
обстановка  
в семье



# Режим дня

**Сон** — это оптимально сочетаемые периоды бодрствования и сна детей в течении суток. Он удовлетворяет их потребности в пище, деятельности, отдыхе, двигательной активности. Режим дисциплинирует детей, приучает к определенному ритму.

**Питание**

**Прогулка**

**Отдых (игра)**

**Двигательная активность**

# Питание – включение продуктов богатых витаминами, минеральными солями



**Прогулка** – наиболее эффективный вид отдыха. способствует сопротивляемости организма, закаливает его.



**Физические занятия** - улучшают работоспособность, повышают физические качества, стимулируют обмен веществ и работу разных систем организма.

**В дошкольном возрасте основная задача физических упражнений – совершенствовать у детей таких естественных движений как:**

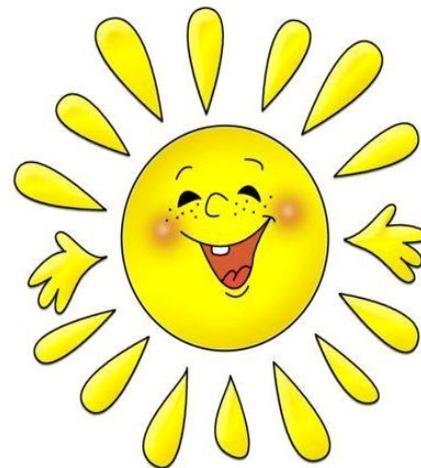
**Ходьба**

**Бег**

**Прыжки**

**Метание**

**Движение на равновесие**



# Благоприятная психологическая обстановка в семье

- Взаимопонимание
- Совместное времяпровождение
- Поддержка и помощь



# Викторина



**Черная  
смородина и  
шиповник  
повышают  
устойчивость  
организма к  
охлаждению и  
ОРВИ**

# Морковь-



**повышает  
устойчивость  
организма к  
заболеваниям  
верхних  
дыхательных  
путей и легких**

# Чеснок, лук и редис-



уничтожают  
болезнетворные  
микробы, не  
причиняя вреда  
дружественным  
для нашего  
организма  
бактериям

# Сладости полезные детям



В меде находятся необходимые организму витамины и аминокислоты. В 100 г. меда находится суточная норма магния, марганца и железа. А зимой он помогает бороться с простудой.

В мармеладе содержится натуральный компонент пектин, который придает желеобразную форму. Он снижает уровень холестерина, выводит токсины и нормализует деятельность желудочно-кишечного тракта.



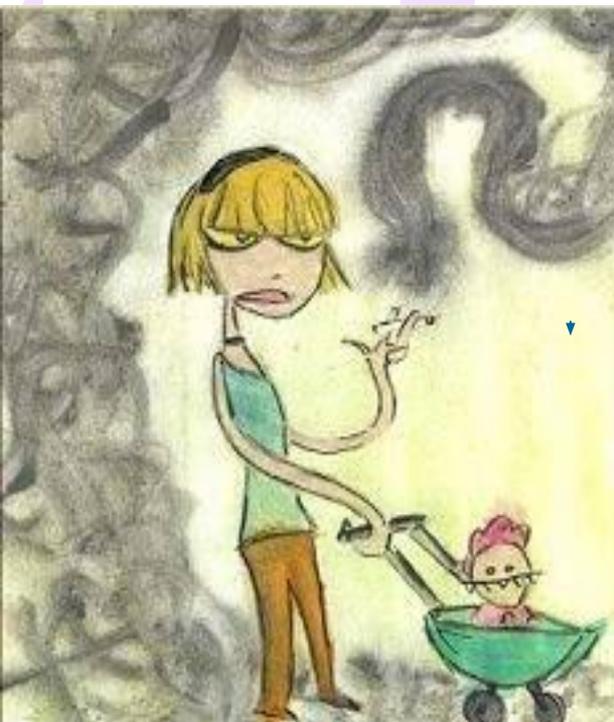
**В зефире** содержится много железа и фосфора, а так же белков, которые служат строительным материалом для мышечной ткани.

**Сухофрукты** – в процессе сушки из фруктов выводится вода и витамины С и А. зато остаются кальций, натрий, магний, железо. А после удаления воды возрастает концентрация микроэлементов.

**В попкорне** много клетчатки, которая разбухает в желудке, вызывает чувство сытости. Но готовить попкорн лучше дома, чтобы контролировать содержание соли.



# Вредные наклонности родителей



Нарушение сна у детей

Ребенок капризный,  
раздражительный

Бронхиты, заболевание  
сердца

Дети плохо развиты физически  
и психически

# Травмы и несчастные случаи

**Что в условиях дома может представлять опасность для жизни ребенка**

- **Электроприборы**
- **Мелкие предметы (кольца, пуговицы, булавки)**
- **Лекарства**
- **Горячие кастрюли**
- **Химические вещества и моющие средства**
- **Открытые окна и балконы**



**Помните – здоровье  
ребенка в наших руках!**

