Здоровье ребенка дома и в детском саду

От чего зависит здоровье ребенка

- Эмоциональное состояние ребенка в семье и дома
  - Образ жизни в семье
    - Наследственность
    - Экология
  - Качество питания
    - Уровень медицины

Компоненты ЗОЖ

ЗАКАЛИВАНИЕ

РЕЖИМ

ПИТАНИЕ

БЛАГОПРИЯТНАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ОБСТАНОВКА В СЕМЬЕ

ФИЗИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

ПРОГУЛКА

Режим дня

Режим –это оптимально сочетаемые периоды бодрствования и сна детей в течении суток. Режим дисциплинирует детей и приучает их к определенному ритму жизни.

Пита-ние

прогулка

сон

Деятельность

Двигательная активность

Отдых (игра)

Как одевать ребенка

Физкультурные занятия

Работники ДОУ содействуют постепенному освоению техники движений и разнообразных способах их выполнения в упражнениях :

- **общеразвивающих**(для рук и плечевого пояса, для туловища , для ног)
- **основных движениях**(ходьба, бег ,прыжки , бросание, ловля , метание, ползание и лазание)
- **построениях и перестроениях**
- **спортивных упражнениях**
- **подвижных играх**

Закаливание

- **Контрастное воздушное закаливание(из теплого в «холодное»)**
- **Хождение босиком**
- **Полоскание горла прохладной кипяченной водой**
- **Контрастный душ(обливание ног)**

Здоровье ребенка зависит от эмоционального состояния в семье

- избегайте раздражений, команд , невыполнимых обещаний;
- не говорите: «Я тебя не люблю», « Ты плохой, отстань», « Ты мне надоел»;
- не делайте за ребенка то, что он может сделать сам;
- придерживайтесь единства в требованиях к ребенку;
- старайтесь больше проводить время с ребенком в совместных играх и творческой деятельности.

Советы педиатров

Чтобы повысить защитные силы организма врачи советуют:

- укрепление иммунитета средствами народной медицины;
- полноценное питание;
- ограничение числа контактов ребенка возможными источниками инфекции(поездки в городском транспорте, посещение мест массового скопления людей…)
- закаливание;
- активизировать двигательную активности ребенка;
- отдых у моря;
- витаминотерапия.

Профилактика простуды

Растения , содержащие аллицин, который блокирует особые ферменты, способствующие распространению вирусов в организме.

Лук и чеснок

герань

цитрусовые

клюква

бегония

мирт

Полезные сладости

Вредные наклонности родителей приводят к:

- психическим расстройствам ребенка;
- неврозам;
- бронхо-легочным заболеваниям;
- сердечно-сосудистым заболеваниям;
- нарушения сна.