

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СЕМЬИ



СОЗДАЛА: ЖИЖЕЛОВА СВЕТЛАНА
АЛЕКСАНДРОВНА,
МАДОН №29,
«АЛЕНУШКА»

РЕЖИМ РЕБЁНКА

Режим ребенка это регулярное соблюдение во всех областях жизнедеятельности адекватной последовательности и очередности основных физиологических потребностей ребенка: сон, питание, общение с семьей и др.

Режим - основа формирования деятельности организма, которые способствуют нормальному функционированию внутренних органов.

График режима обеспечивает равномерное бодрое состояние ребенка, предотвращает переутомление и способствует созданию благоприятных условий для развития ребенка.

При составлении режима должны учитываться все особенности индивидуальности ребенка.

Родители должны знать, что в детском саду режим дня строится согласно возрасту детей, поэтому до 1,5 лет, в выходные и праздничные дни, шестилетние дети должны соблюдать режим дня - это

и способствует сохранению здоровья ребенка.



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В СЕМЬЕ

€М 6

0g'ИЗЯЯ С €ЎИdЎ•€'

ФgЯгТ

- Воспитание у детей желания заниматься физкультурой, спортом, заниматься в спортивной секции, в клубе, в спортивной школе (осуществлять занятия в своей семье).
- Формирование основ двигательных навыков, связанных с ходьбой, бегом, прыжками, метанием, вращением (создать дома спортивный уголок);
- Развитие двигательных качеств: скорость, ловкость, гибкость, сила и др. (играть с мячом и подвижные игры на площадке);
- Желание участвовать в спортивных мероприятиях, соревнованиях, слушать музыку (участвовать в танцевальных постановках, прослушивать аудиозаписи);
- Своевременное выявление и коррекция неадекватного поведения ребенка, невроза.



ЗАКАЛИВАНИЕ

Закаливание - это процесс приспособления организма к воздействию неблагоприятных температурных раздражителей окружающей среды путем постепенного снижения температуры тела.

Существует несколько правил, которыми надо руководствоваться, чтобы получить положительный эффект:

• регулярность закалки во все время года,

• постепенность увеличения времени закалки;

• закалка должна проводиться в утренние часы.

Существует несколько правил закалки (с которыми надо руководствоваться, чтобы получить положительный эффект):

Закладываем в организм:

- легкую одежду в холодное время,
- шапку, соответствующую размеру головы;
- соблюдение температурного режима: С, ЦШ, НН,

- гимнастика после сна,
- контрастные обливания (например, обливание ног холодной водой),
- обливание ног холодной водой;





ПРАВИЛА



ЗАКАЛИВАНИЯ

Для того, чтобы закаливание было эффективным, следует соблюдать определённые правила:

Первое правило:

Если хочешь быть здоровым,

Если начал закаляться.

Зохозя/ірякоэк>dvziidek

Закалии.вавведокаеобы

ежеднєзь

еааз



двыевроаедурмвужао свяивzB

бекъ, безороуuczотг Qдsстогоаужва в ыалалсшта вавк

Второе правило:

Вышел сразу на мороз,

Весь до косточек промёрз

Закаляйся постепенно

Это для здоровья ценно.



Зазжаввавведакжвобстрьоостеаеввыж.яв•ёітева•vzaa

тведупных процедур: умываться и делать зарядку в одних трусиках при комнатной температуре. 15-20 минут.

о радость.

вам простуюа - но подружка.

Вы здоровье берегите.

Это, дети, не игрушка.

Зазаяøааахет òшънрвятvвп

Неьясьяиёрзøурппаиор

arnñöbжórtü, ãатъеяп

гусиной кожи.

[Redacted]

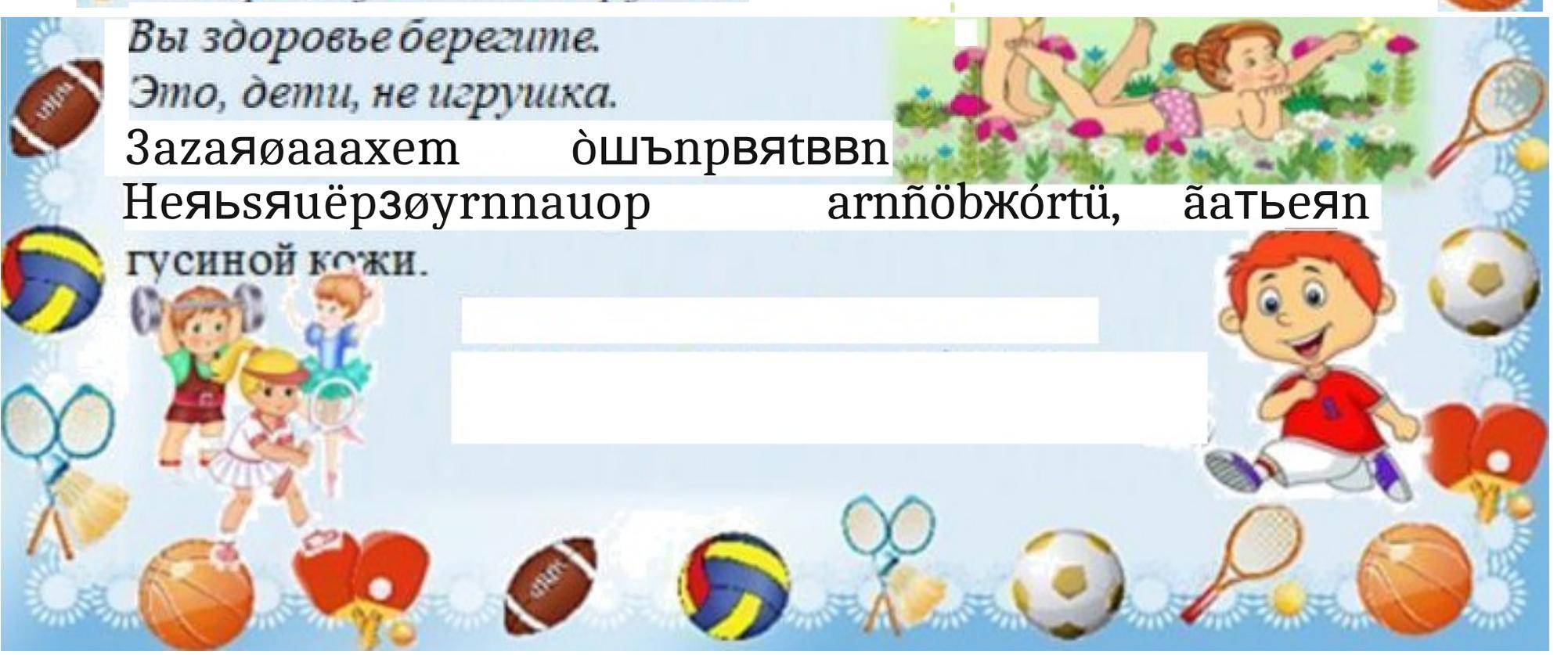
[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]



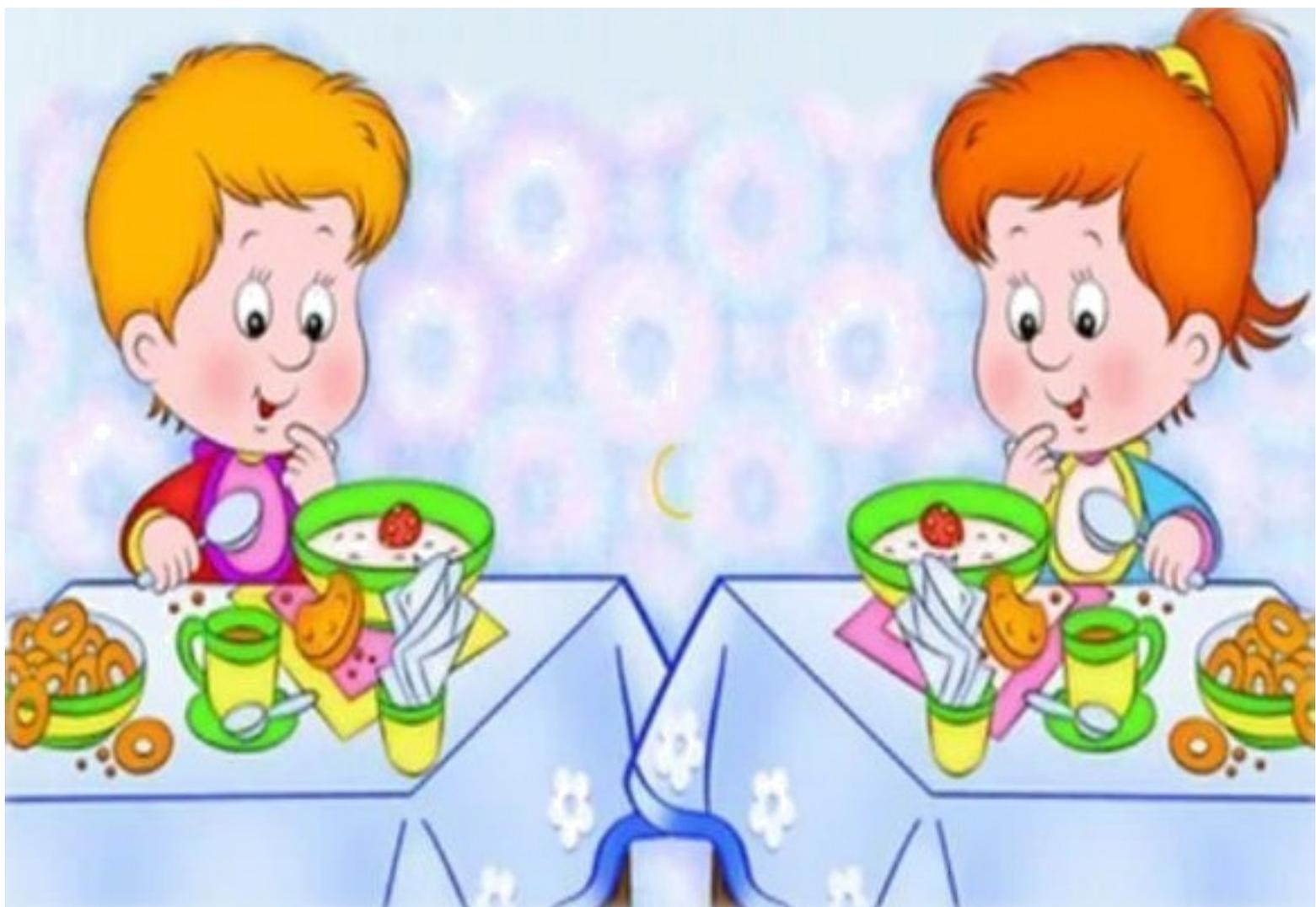
РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Родителям важно знать, то рппаоааяякю пататае пеией благопрвягао апаяегаа ах фнзяеское а нераао- псвхвяескU разатае, поаьуаер сопрогаым кяъ

0Q£8VV3Mfl K 8 ЯМ.

Детскому организму присущ быстрый процесс роста и д83VVIV9 ОЗЮ ВО 8СІЯСГ ВОТJЗ ВОСТЬД В8В овтатаеsaszк везаестваж Івтаа ребеакв ообтяпзув sa•іеству докжва отве•мть особвzvгютязаоавтеварвтеаь 8AIB, СОД Вф8Ть В ДОСІВЗОЧВОВ£ ЕДПВ ТЛ/ЖВЪg€' ребевсу белсв,жвры, угяевавы, сваеравьвые жж ВОДУ, ВИТАМИНЫ.

Но оргаазм мапеашвх пеіеіі можетусжжтп ае асскуіо оvоту. Іштвоваозшоеоатавае- озгіо взусажвй сохрpsеввл жвзвв ЗД ОВЪЯ Д€@gВЕШ





ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Всеорввычя:в, zomopszzzv ztoaжеа оваадеть@ OЎL доотколяаоговозраста, можвообтщввввтв две боаьвтве



• **пользоваться только личными предметами туалета;**

• СА\$#BT&Z*C * ОЛ &B;

• п ать чвеішу,

• ньггь руха переп праеиоиввща,

" к&ждой до дш2&ть гн££н& ;

• ашіоаашп закалявавхгае проведурм;

• прааюіао ухажваагп за зубамв,

• ТьDOM* D ТьC 4UI ВОй Т .

• ае зрачатп, а вежявво просить;

• **благодарить взрослых (ровесников) за выполненную просьбу(оовеяавке**

• Ве меAzать другВм ztezкВм ВВрOCabvd Ss CZaA<Ф, Ва

даа ерогулле,в соазіыісй хоивате,ераразт«»ява,

• вкодяввомкядеваесуявтійвытврвтъяога,

• ставвтсва местоатруткв,сважквооште zteВствв8 с



- здороваться и прощаться;
- проявлять заботу о младших.

