



# «Здоровье ребенка в ваших руках»





# Основные потребности детей

- сон;
- питание;
- движение;
- гигиена;
- психологическое состояние ребенка.





# СОН

## *Основные функции сна:*

- Отдых организма, восстановление потраченных за день сил;*
- Способствует переработке и хранению информации;*
- Восстанавливает иммунитет;*
- Развитие и рост всех систем организма.*





# *Правила здорового сна*

- ❖ *Ложиться и просыпаться в одно и то же время;*
- ❖ *Не есть перед сном;*
- ❖ *Прогулка перед сном поможет быстро уснуть;*
- ❖ *Проветренное помещение;*
- ❖ *Удобная кровать.*





# ДВИЖЕНИЕ

- *Движение и здоровье — два взаимозависимых компонента жизни любого человека, а детей в особенности. Каждый родитель желает видеть своего ребёнка красивым и сильным, смелым и жизнерадостным. Физическое развитие и правильное формирование осанки, уровень физической и умственной работоспособности, снижение заболеваемости напрямую зависят от объема и характера двигательной деятельности. Т. е. для того, чтобы ребенок хорошо развивался, ему необходимо много двигаться.*





# *Двигательный режим*

- *Физические упражнения (утренняя гимнастика, занятия физкультурой, подвижные игры);*
- *Закаливание;*
- *Режим дня.*





# **ПИТАНИЕ**

- *Восстановление тканей организма;*
- *Снабжение его энергией;*
- *Обеспечение восстановления после болезни, двигаться, работать и т.д.*
- *Недостаток любого из питательных веществ ослабляет организм ребенка, замедляет его рост и развитие.*





# *Питание должно быть разнообразным.*

- ❖ *Белки – обеспечивают строительство организма; составляют 20% веса нашего тела.*
- ❖ *Жиры – запасной источник энергии.*
- ❖ *Углеводы – дают энергию.*
- ❖ *Витамины – активность.*





# ***ГИГИЕНА***

## ***основные правила:***

- ***Гигиена и уход за телом;***
- ***Гигиена одежды;***
- ***Гигиена питания.***





# ***ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСОЯНИЕ РЕБЕНКА***

*Здоровому образу жизни также способствует благоприятная психологическая обстановка в семье и в саду. Это взаимопонимание, совместное времяпрепровождение, поддержка и помощь.*

*Детский сад и семья — вот две основные социальные структуры, которые главным образом определяют уровень здоровья ребенка.*





# ***ИТОГ:***

***Не отделяйте здоровый образ жизни  
ребенка от здорового образа жизни  
взрослого, ведь только в здоровой семье  
воспитывается здоровый человек.***

***«Учи показом, а не рассказом!»***





***Желаю вам здоровья!***

***Спасибо за внимание!***

