|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***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 ребёнка 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 малыша добрыми словами, ласками, уютом и теплом.  ÐÐ°ÑÑÐ¸Ð½ÐºÐ¸ Ð¿Ð¾ Ð·Ð°Ð¿ÑÐ¾ÑÑ Ð·Ð´Ð¾ÑÐ¾Ð²Ð°Ñ ÑÐµÐ¼ÑÑ |  | http://fs1.ppt4web.ru/images/95232/149388/640/img3.jpg  ***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**  **Детский сад «Солнышко» г. Данилов**  **«Здоровый образ жизни детей»**  **ÐÐ°ÑÑÐ¸Ð½ÐºÐ¸ Ð¿Ð¾ Ð·Ð°Ð¿ÑÐ¾ÑÑ Ð·Ð¾Ð¶ Ð´Ð»Ñ Ð´ÐµÑÐµÐ¹**  Воспитатель:  Вихарева Т.Б.  ***2024г.*** |
| **Основные факторы здорового образа жизни детей**  **Много свежести и воздуха!**  ***ÐÐ¾ÑÐ¾Ð¶ÐµÐµ Ð¸Ð·Ð¾Ð±ÑÐ°Ð¶ÐµÐ½Ð¸Ðµ***  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, в коляске.  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 может не только сидеть и лежать в коляске, но и больше двигаться: залезать на горки и турники, ползать по расстеленному одеялу, ходить. 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, неотьемлемой частью здорового образа жизни детей.  ÐÐ°ÑÑÐ¸Ð½ÐºÐ¸ Ð¿Ð¾ Ð·Ð°Ð¿ÑÐ¾ÑÑ Ð·Ð¾Ð¶ Ð´Ð»Ñ Ð´ÐµÑÐµÐ¹ |  | **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. |