



*«Здоровье ребенка в
наших руках»*



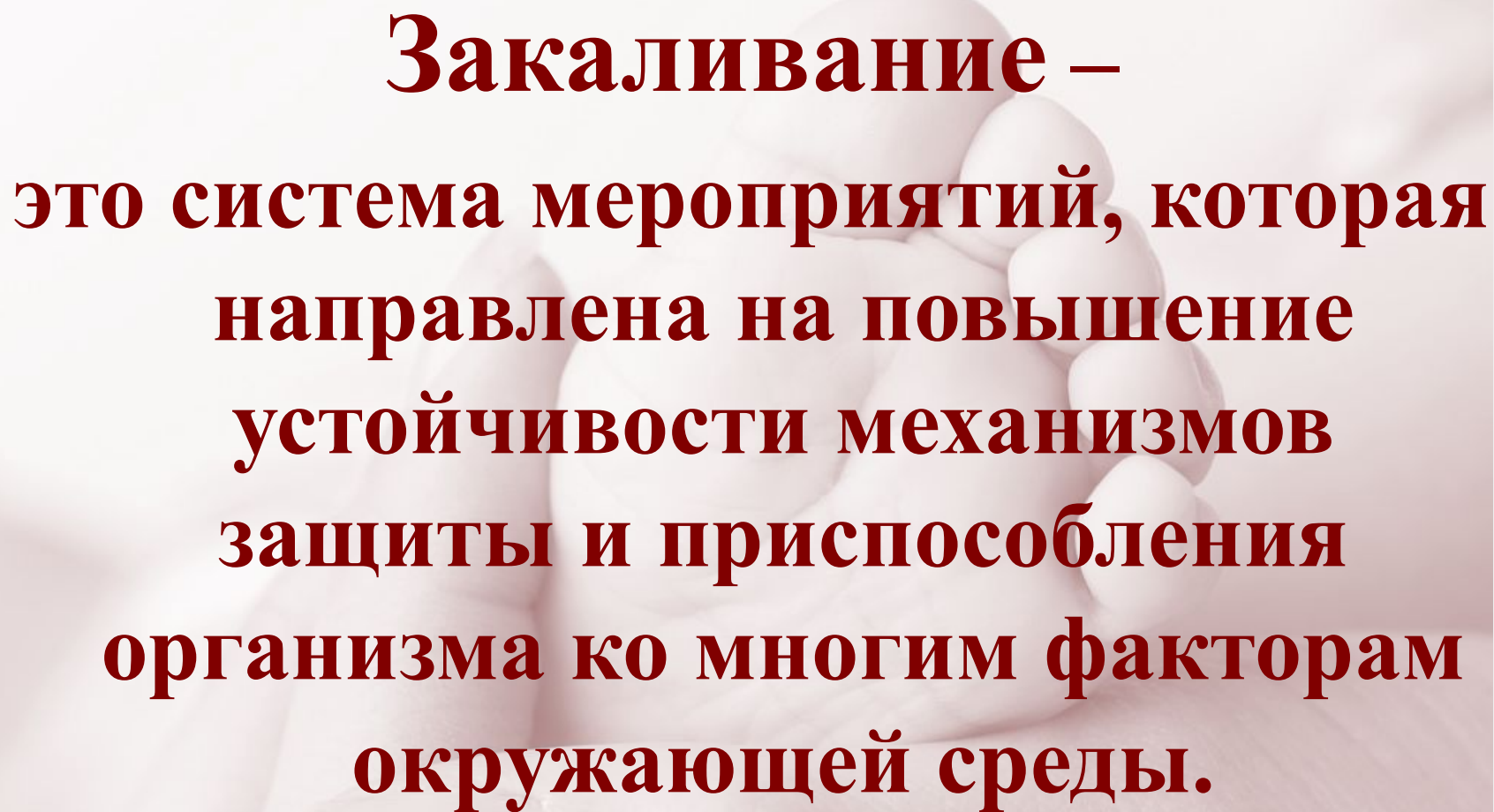
Самая большая ценность для человека – здоровье.

В преамбуле Устава Всемирной организации здравоохранения здоровье характеризуется как «состояние наибольшего физического психологического и социального благополучия, а не только отсутствие заболеваний и физических дефектов»



**Как и с помощью чего сохранить
и укрепить здоровье детей
дошкольного возраста?**





**Закаливание –
это система мероприятий, которая
направлена на повышение
устойчивости механизмов
защиты и приспособления
организма ко многим факторам
окружающей среды.**

Традиционные методы закаливания

1. Утренняя гимнастика.
2. Одежда в группе и на улице по погоде.
3. Прогулки каждый день с подвижными играми.
4. Сон без маек (с учетом температуры воздуха в группе и пожеланиями родителей).
5. Хождение босиком до и после сна.
6. Гимнастика и хождение по ребристым дорожкам.
7. Фитонциды – лук, чеснок.
8. Умывание холодной водой.
9. Полоскание горла с настоями трав.



Традиционные методы закаливания



Физическое развитие



Зимние забавы



Фитонциды – лук, чеснок



Полоскание горла с настоями трав



Дневной сон



Взбадривающая гимнастика



Умывание холодной водой




Витамины



Нетрадиционные методы закаливания

1. Контрастное воздушное закаливание
2. Хождение босиком
3. Контрастный душ
4. Полоскание горла прохладной водой

A close-up photograph of a hand holding a baby's foot. The hand is positioned to support the foot from underneath, with the thumb and index finger visible. The skin tones are soft and natural. The background is blurred, focusing attention on the hand and foot. Overlaid on the image is text in a dark red, serif font.

Помните!
Здоровье ребенка в ваших руках!!!