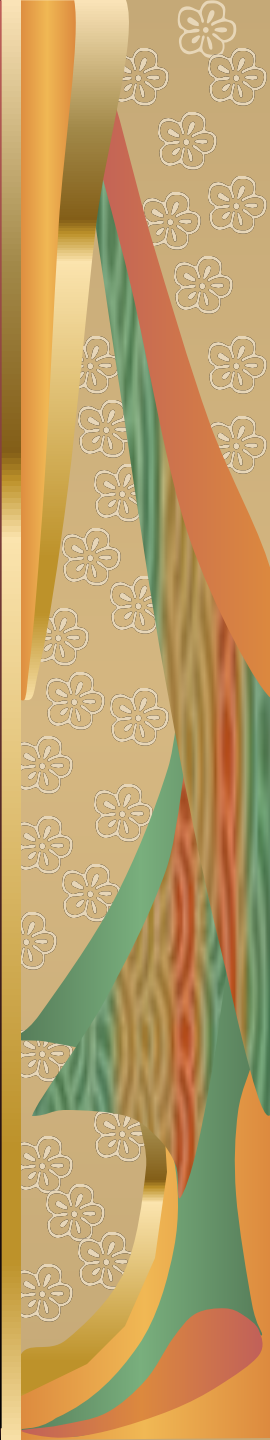


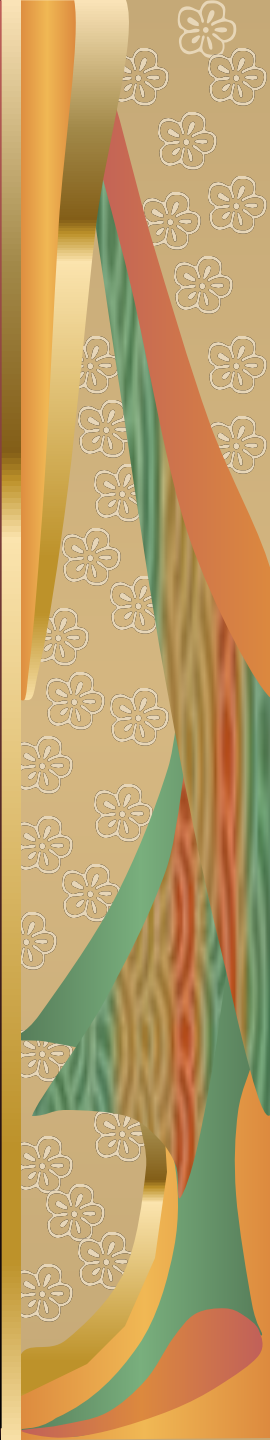
"Здоровье ребенка
в Ваших руках"



- «Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка»

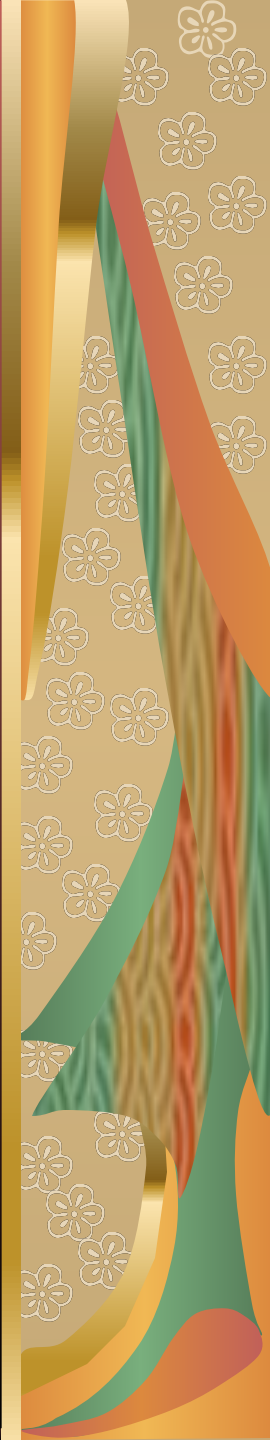


- **Целебные природные факторы окружающей среды:** чистая вода, ультрафиолетовые лучи солнечного света, чистый воздух, фитонцидные свойства растений.

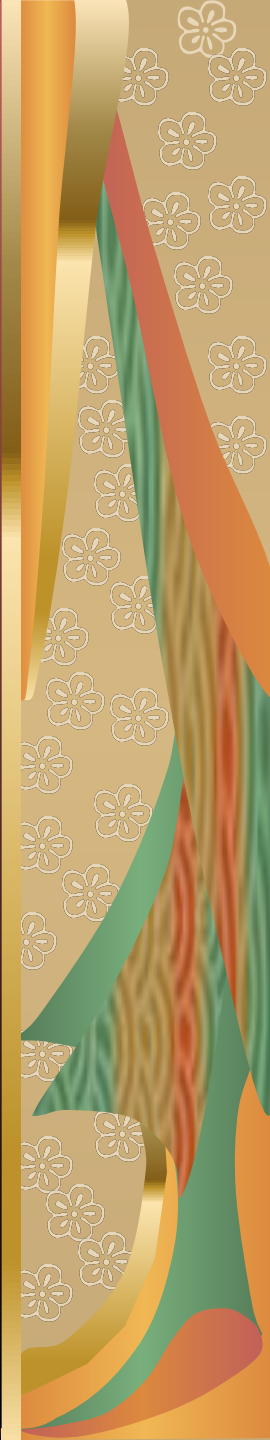


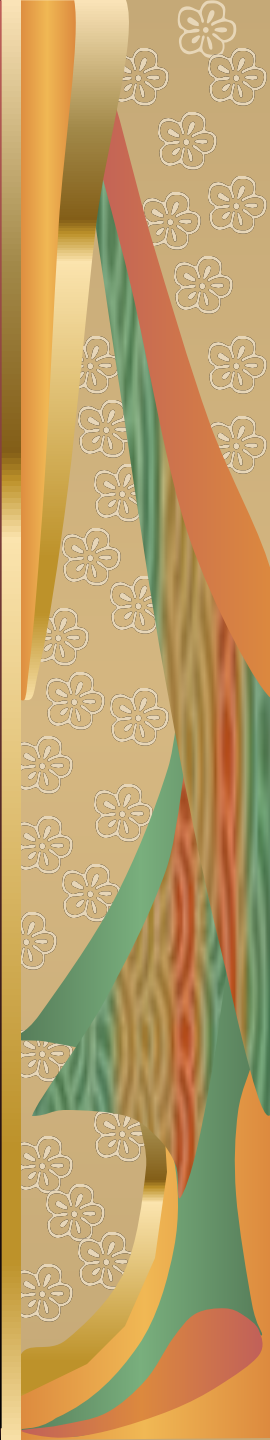
**• Спокойный,
доброжелательный
психологический
климат.**

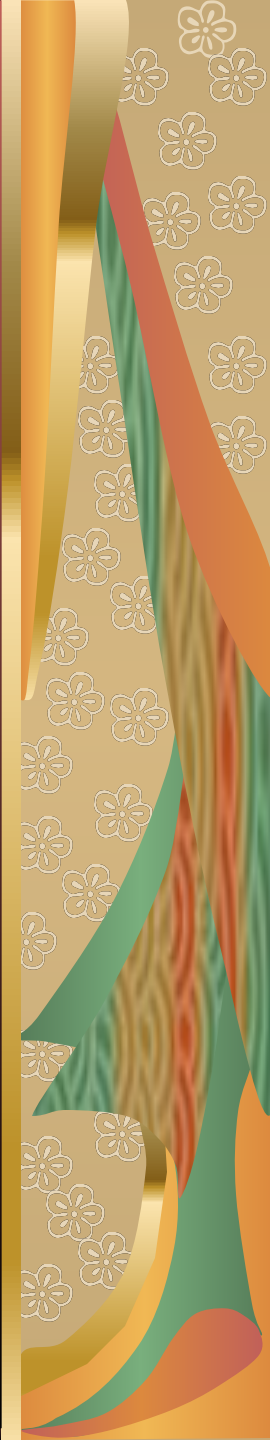




- **Режим дня** - это оптимально сочетаемые периоды бодрствования и сна детей в течение суток.
- Он удовлетворяет их потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности и др. Режим дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков, приучает их к определенному ритму.









02/01/2006





02/01/2006



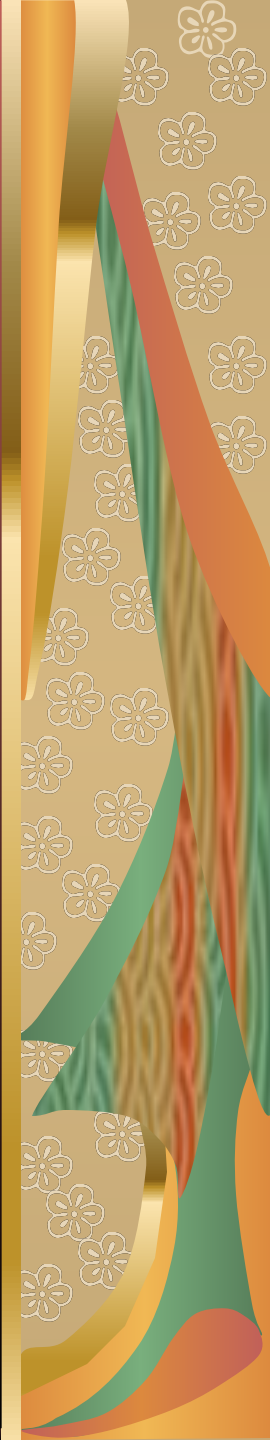


02/01/2006

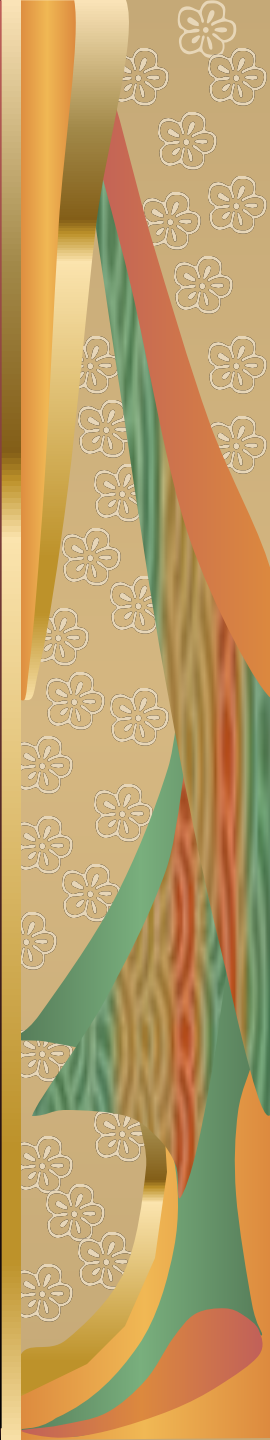


- В режиме дня можно выделить ***прогулку*** и ***сон***, как наиболее важные составляющие.

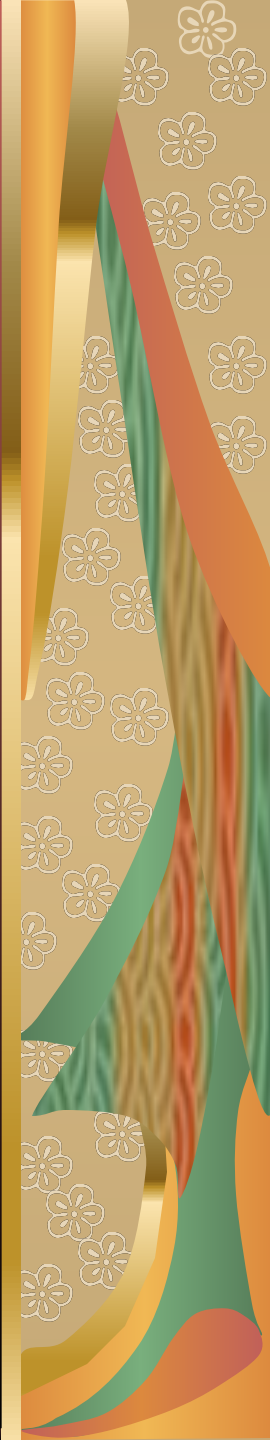








- Также здоровому образу жизни способствуют:
- **Полноценное питание**
 - **Интерес к оздоровлению**
 - **Ходьба и бег**
- **Прием витаминов**
 - **Закаливание**



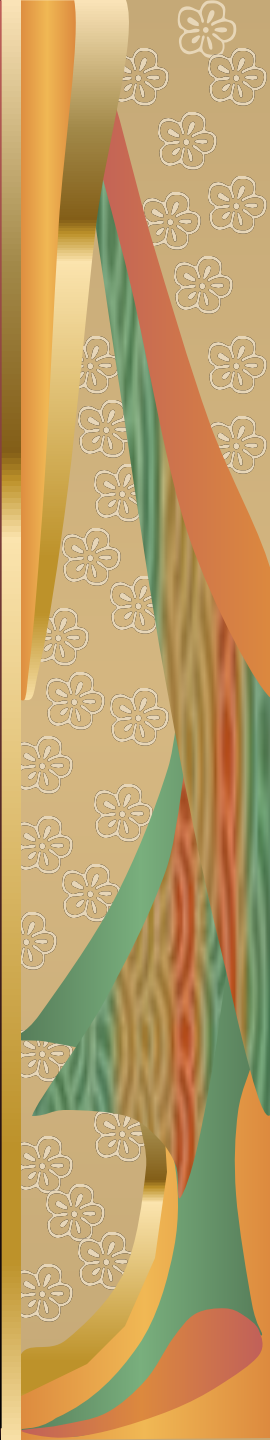


02/01/2006

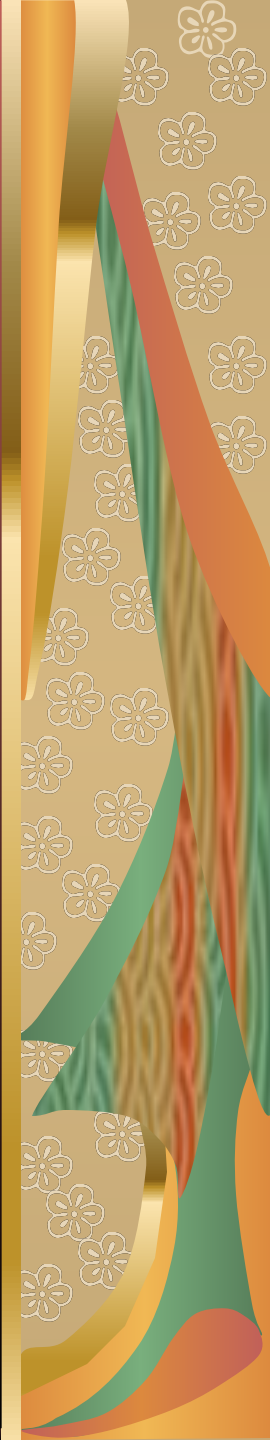




- **Закаливание** – это повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию ряда факторов окружающей среды путем систематического кратковременного воздействия на организм этих же факторов в малых дозах





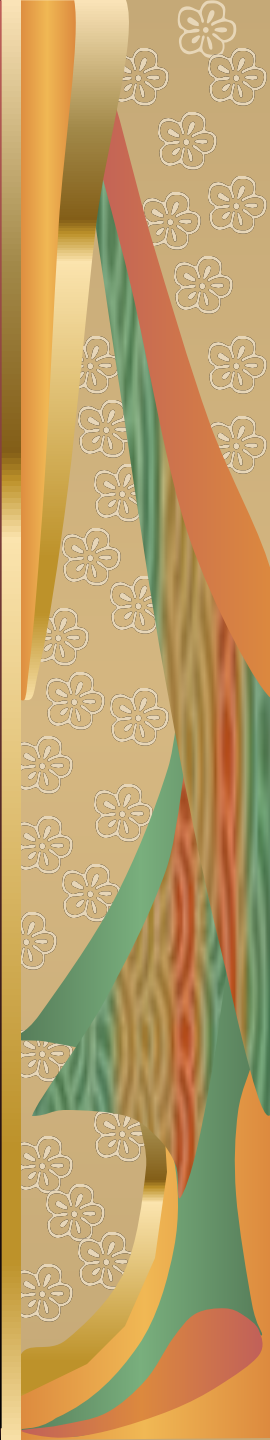




02/01/2006



- Большой вред здоровью и самочувствию детей наносят:
- Вредные наклонности родителей
- Травмы и несчастные случаи



• Правила безопасности для родителей:

- - постоянно контролировать действия ребенка и рассказывать, что и где опасно;
 - - хранить в специальных местах предметы бижутерии, косметические принадлежности, лекарства, горячие кастрюли, химические вещества и моющие средства;
- - закрывать окна и балконы;
- - запретить ребенку брать в рот монеты, пуговицы, сосать пальцы



*• Давайте сохранять
здоровье наших
детей вместе!*

