

МБДОУ «Владимировский детский сад»

# 10 ЗАПОВЕДЕЙ ЗДОРОВЬЯ ИЛИ БЕРЕЖЁМ ЗДОРОВЬЕ С ДЕТСТВА



Рыжова Мария Валерьевна,  
старший воспитатель

# ЗАПОВЕДЬ 1. СОБЛЮДАЕМ РЕЖИМ ДНЯ

Не забывайте, дорогие мамы и папы, о том, что режим - важнейший фактор в сохранении здоровья ребенка!



## ДНЕВНОЙ СОН

Восстанавливается нервная система

Происходит переработка информации

Улучшается кровоснабжение мозга

А МЫШЦЫ ОТДЫХАЮТ!





# ЗАПОВЕДЬ 2. РЕГЛАМЕНТИРОВАННЫЕ НАГРУЗКИ



# ЗАПОВЕДЬ 3. СВЕЖИЙ ВОЗДУХ



**В любую погоду 3-4 часа в день**

**Отменять прогулку  
нельзя!**

**Сократить  
прогулку  
можно!**



Сопrotивляемость  
инфекциям и простудам  
(закаливание)

Улучшение обменных  
процессов

Что дает  
ПРОГУЛКА  
организму ребёнка?

Кислород является  
источником энергии

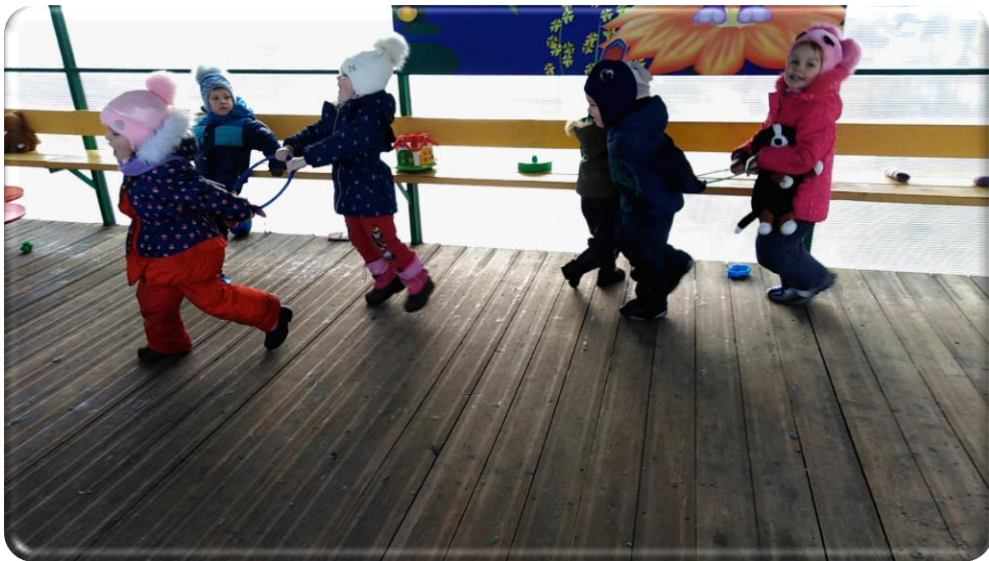
Повышает  
работоспособность

Стимулирование  
двигательной активности





# ЗАПОВЕДЬ 4. ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ



# ЗАПОВЕДЬ 5. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА



утренняя зарядка,  
физкультминутки,  
дыхательная гимнастика,  
гимнастика для глаз,  
массаж рук, ступней, ушных  
раковин, лица и биологически  
активных точек тела;  
спортивные секции – любые  
виды спорта.



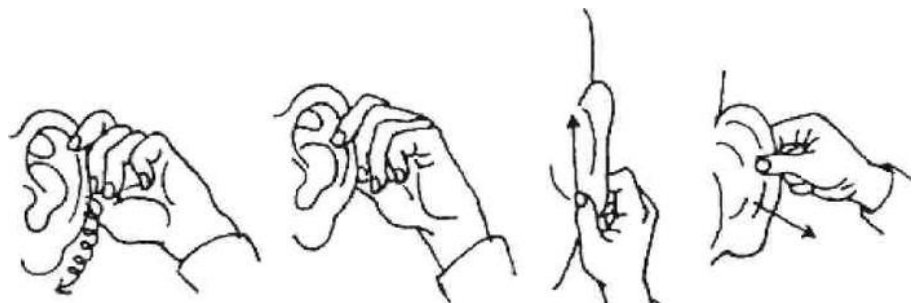
# ЗАПОВЕДЬ 6. ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

- Обыкновенное умывание
- Обтирание мокрым полотенцем
- Обливание утром после сна и вечером перед сном одним, двумя ведрами теплой воды.
- Контрастный душ и ванны для рук, ног. 3-7 контрастов, начиная с теплой и заканчивая прохладной водой. При этом теплые воздействия в два раза длиннее по времени, чем холодные.





# ЗАПОВЕДЬ 7. ПРОСТЫЕ ПРИЕМЫ МАССАЖА



Оздоровительный массаж ушной раковины



# ЗАПОВЕДЬ 8. ТЕПЛЫЙ, ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНЫЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КЛИМАТ В СЕМЬЕ.

## КОДЕКС ЧЕСТИ:

- Позитивное, доброжелательное настроение всех членов семьи
  - Ровный, спокойный тон общения в семье
- Единство требований к ребёнку в семье от всех членов семьи во всех ситуациях
- Обязательное поощрение ребёнка при минимальных успехах и даже при их отсутствии, если ребёнок постарался.
- Обязателен телесный контакт (поглаживание, объятие) и зрительный контакт (глаза в глаза на уровне его роста)
  - Совместная деятельность





# ЗАПОВЕДЬ 9. ТВОРЧЕСТВО





# ЗАПОВЕДЬ 10. ПИТАНИЕ



ЗАВТРАК

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

ОБЕД

ПОЛДНИК

УЖИН



3 ПРИЕМА  
ПИЩИ –  
ГОРЯЧИЕ  
БЛЮДА

