

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?

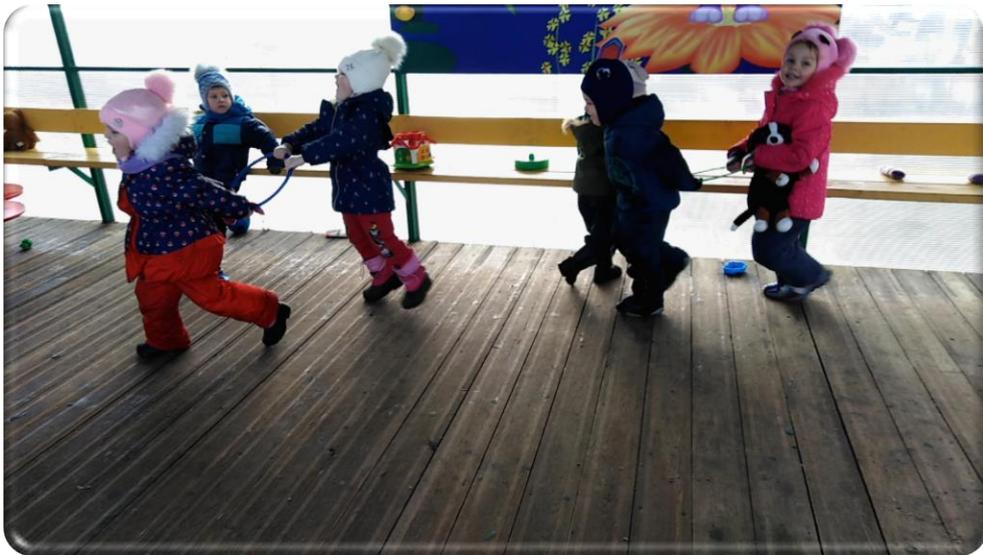
Кислород является
источником энергии

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.

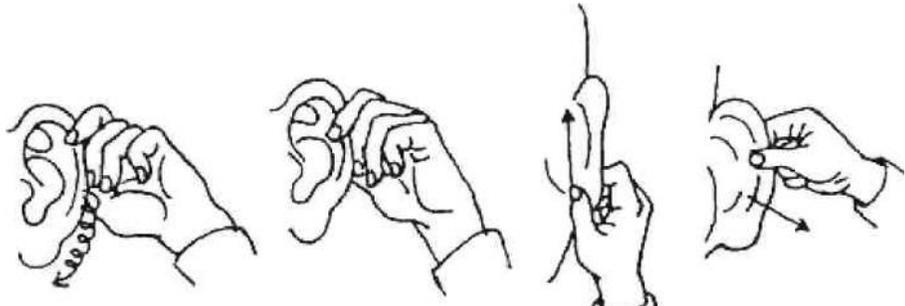


ЗАПОВЕДЬ 6. ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

- 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

