



**«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ
ЖИЗНИ – С ДЕТСТВА!»**

Здоровый ребенок – счастье родителей!

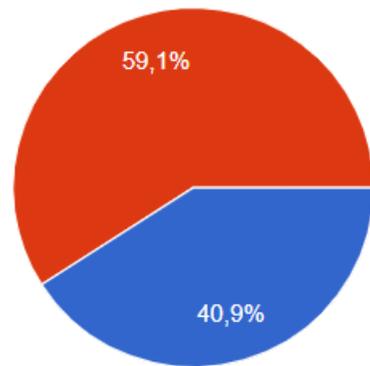
"Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье - это важнейший труд родителя.

От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы."

(В. Сухомлинский)

Часто ли болеет Ваш ребёнок?

22 ответа



● Да
● Нет

Ребенок в детском саду...

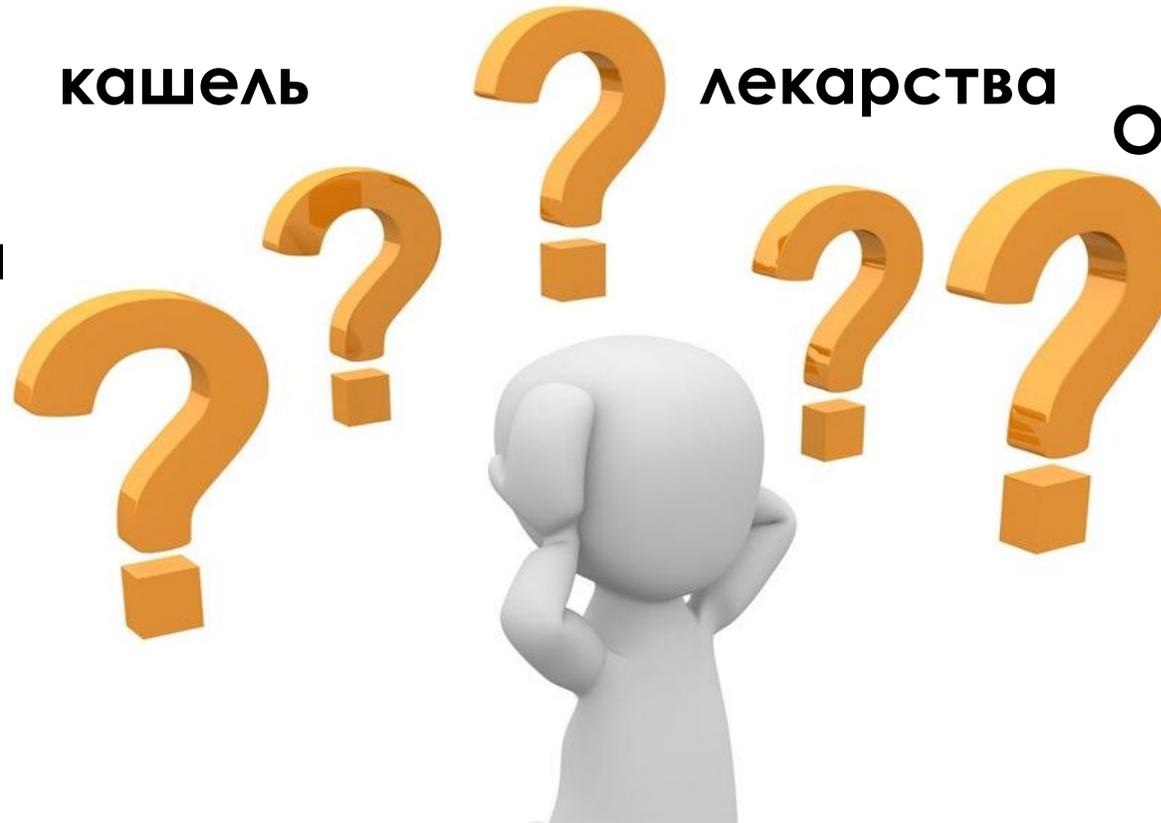
насморк

кашель

лекарства

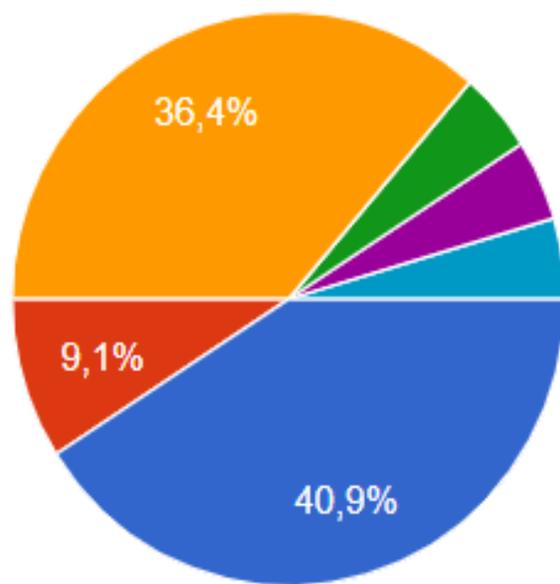
Отчего???

болячки



Изменилось ли состояние Вашего ребёнка за период посещения детского сада? Если изменилось, то в какую сторону?

22 ответа

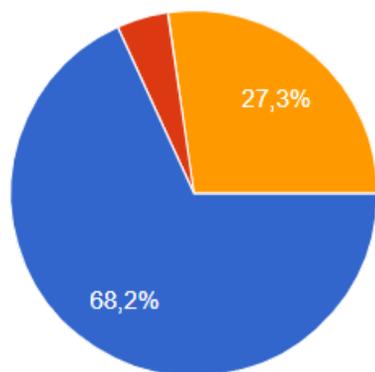


- Не изменилось
- Изменилось в худшую сторону
- Изменилось в лучшую сторону
- Если физическое здоровье и развитие то в лучшую. Если в плане здоровья то в худшую
- Частые простуды
- Затрудняюсь ответить

Что мы знаем о здоровом образе жизни?

Можно ли назвать образ жизни в Вашей семье здоровым?

22 ответа



- Да
- Нет
- Иногда



Что есть ЗОЖ?

ПИТАНИЕ – 15

СПОРТ – 13

ПРАВИЛЬНАЯ ПРИВЫЧКА – 5

РЕЖИМ – 5

ПРОГУЛКА – 3

ГИГИЕНА – 2

хорошие отношения в семье*

*По результату анкеты

ПРОГУЛКА



Сопrotивляемость
инфекциям и
простудам
(закаливание)

Улучшение обменных
процессов

Что дает
ПРОГУЛКА
организму ребёнка?

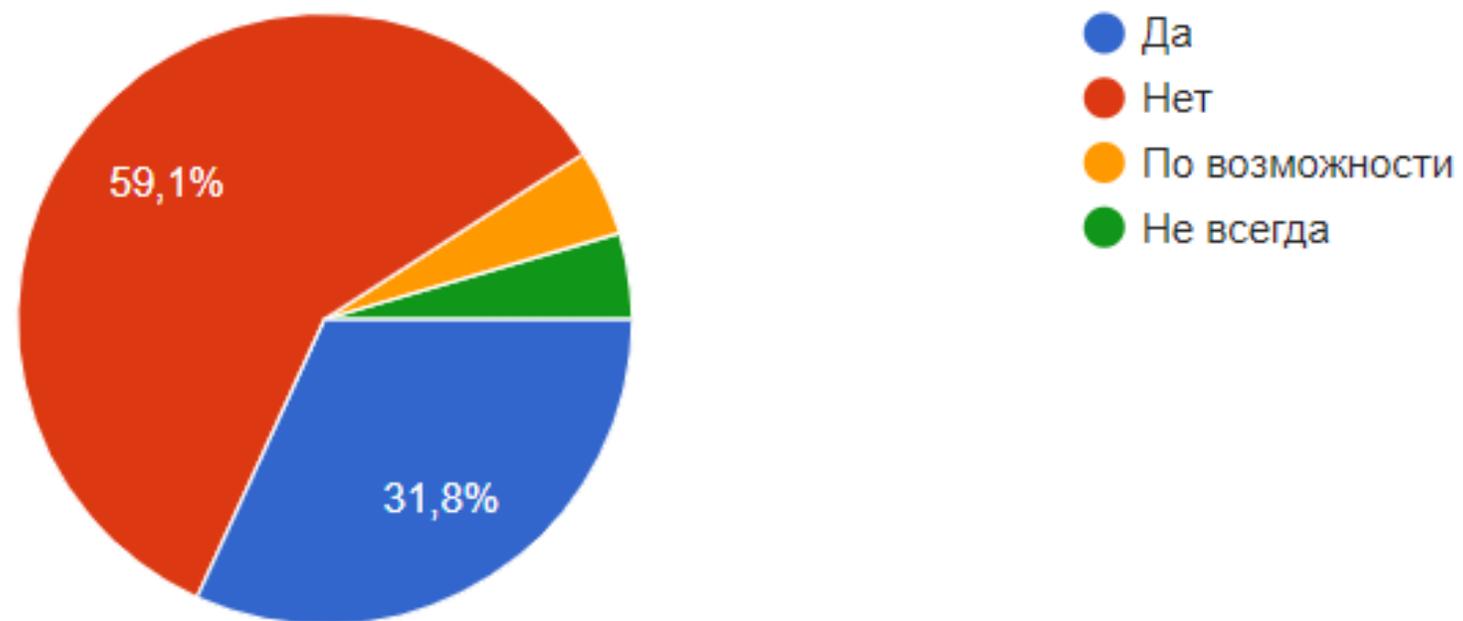
Кислород является
источником энергии

Повышает
работоспособность

Стимулирование
двигательной
активности

Занимаетесь ли Вы закаливанием своих детей?

22 ответа



Продолжительность прогулки



В любую погоду 3-4 часа в день

Отменять прогулку нельзя!

Сократить прогулку можно!

ДНЕВНОЙ СОН



Восстанавливается
нервная система

Происходит
переработка
информации

Улучшается
кровообращение
мозга

А МЫШЦЫ ОТДЫХАЮТ!

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ СНА



Возраст	Дневной сон (часы)	Кол-во дневных снов	Ночной сон (часы)	Суммарно (часы)
Новорожденный	1 - 3	почти все время спит	почти все время спит	16 - 19
1 - 3 мес.	5 - 7	4 - 5	8 - 11	14 - 17
3 - 6 мес.	4 - 6	3 - 4	10 - 12	14 - 17
6 мес. - 1 год	2 - 3	2 - 3	10 - 12	12 - 15
1 - 2 года	2 - 3	1 - 2	10 - 12	12 - 14
2 - 4 года	1 - 3	1	10 - 11	11 - 13
4 - 7 лет	1 - 2	1	9,5 - 11	10 - 13
7 - 10 лет	-	-	10 - 11	10 - 11
10 - 12 лет	-	-	9 - 11	9 - 11

НЕДОСЫПАНИЕ

ПЛАКСИВ



**БЫСТРО
УСТАЁТ**

РАЗДРАЖИТЕЛЕН

**ЧУВСТВУЕТ
ДИСКОМФОРТ**

ПИТАНИЕ



ЗАВТРАК

ОБЕД

ПОЛДНИК

УЖИН

3 ПРИЕМА
ПИЩИ –
ГОРЯЧИЕ
БЛЮДА





Стоит ли ограничивать ребёнка в движении?



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

**Благодарим Вас за участие в нашей
встрече.**

**Наградой каждому участнику пусть
послужит радость от общения с
вашим здоровым ребёнком.**

**Для его здоровья мы будем
продолжать трудиться вместе с
Вами!**