

## **Основные факторы здорового образа жизни детей**

### Семья – это пространство любви

Царящая в семье психологическая атмосфера влияет не только на эмоциональное состояние, но и на здоровье ребёнка в целом.

Нужно окружить ребёнка любовью, одобрением и пониманием, ведь они как солнечный свет и воздух требуются для здоровья маленького человечка. Как говорится, здоровый дух в здоровом теле. И наоборот: здоровое тело обеспечит здоровый дух. Укрепляйте дух вашего малыша добрыми словами, ласками, уютом и теплом.



## **Компоненты здорового образа ЖИЗНИ**



**Хорошо здоровым быть!  
Соков надо больше пить!  
Гамбургер забросить в урну,  
И купаться в речке бурной!!!  
Закаляться, обливаться,  
Спортом разным заниматься!  
И болезней не боясь,  
В тёплом доме не таясь,  
По Земле гулять свободно,  
Красоте дивясь природной!!!  
Вот тогда начнете жить!  
Здорово здоровым быть!!!**

*Государственное казенное учреждение  
социального обслуживания «Курский  
социально - реабилитационный центр для  
несовершеннолетних «Надежда»*

## **«Здоровый образ жизни детей»**



Медицинская сестра  
социально-медицинского отделения  
А.В.Цатурова

2024 год

## Основные факторы здорового образа жизни детей

### Много свежести и воздуха!



Как можно дольше нужно бывать на свежем воздухе. В любую погоду максимальное количество времени нужно уделять прогулкам на улице. Гулять лучше по озеленённым паркам и скверам, избегая загазованных улиц. Сон малыша лучше организовать на свежем воздухе – на балконе, возле открытого окна, в коляске.

Температура +18 - +20° наиболее оптимальна, но можно попробовать и более прохладный режим.

## Основные факторы здорового образа жизни детей

### Жизнь в движении!

Двигательную активность ребёнку нужно максимально обеспечить главным образом во время прогулки. Ребёнок может не только сидеть и лежать в коляске, но и больше двигаться: залезать на горки и турники, ползать по расстеленному одеялу, ходить. **Спорт** – это источник крепкого здоровья и правильного развития ребёнка, ведь занятия положительно влияют как на его физическое, так и на эмоциональное состояние. Спорт также является неотъемлемой частью здорового образа жизни детей.



## Основные факторы здорового образа жизни детей

### Закаливание ребёнка

Закаливание укрепит иммунитет и повысит устойчивость организма к перепаду температур.

Это положительно повлияет на работу всех внутренних органов, сердечно-сосудистой и нервной системы, повысит сопротивляемость кожи ребёнка к инфекциям. Обливания, обтирания и душ – самые распространённые виды закаливания в домашних условиях. Купание в открытых водоёмах – также полезный вид закаливания.

