

1 - 7 июня

неделя сохранения здоровья

детей

#Ты
СИЛЬНЕЕ
МИНЗДРАВ
УТВЕРЖДАЕТ.

8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Влияние физической активности на здоровье



Утренняя гимнастика снимает остаточное торможение после сна, активизирует работу мозга, заряжает энергией



Спортивные тренировки формируют мышечный корсет, хорошую осанку. Укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную системы.



Способствуют развитию стрессоустойчивости, так как при физической нагрузке вырабатываются эндорфины – гормоны радости.



Закаливающие процедуры улучшают обменные процессы, повышают защитные свойства организма.

Профилактика заболеваний у ребенка



Прогулки на свежем воздухе



Осмотры у врача



Правильное питание



Здоровый сон



Режим дня



Занятия спортом



Отсутствие вредных привычек



Хорошее настроение

Психоэмоциональный комфорт

= сохранение здоровья ребёнка



- **Создание атмосферы,** которая способствует гармоничному развитию ребенка, зависит от родителей. Ребёнку важно ощущать безопасность, защищённость и поддержку



Проводите время вместе

Совместные игры, прогулки, чтение и разговоры укрепляют доверие и эмоциональную связь.



Слушайте и поддерживайте

Важно слышать ребенка, уважать его чувства и помогать находить решения.



Создайте атмосферу любви и принятия

Чувство безопасности и поддержки помогает ребенку справляться с трудностями и расти уверенным в себе.



Поддерживайте баланс

Режим дня, полноценный сон, отдых и умеренные нагрузки – основа эмоционального равновесия.



Безопасность и стабильность

Постоянные правила и предсказуемая обстановка дают ребенку уверенность.



Поощряйте достижения

Поддержка успехов повышает самооценку и мотивирует к новым свершениям.



Управляйте стрессом

Учите ребенка справляться с эмоциями и находить сложные способы решения проблем.



Будьте примером

Ваше отношение к себе и окружающим – лучший пример для ребенка.