

Делают такие дети каждый день нуждаются в физической активности, и чем разнообразнее будет она, тем лучше. Игры на свежем воздухе особенно полезны: стимулируются поступления кислорода в мозг, что активизирует его развитие, а организм в целом закаляется и крепнет. Что может быть проще игры на улице? Нескольких идей для развивающих игр детей на свежем воздухе.

Бег и ходьба.

Катание на велосипеде или самокате.

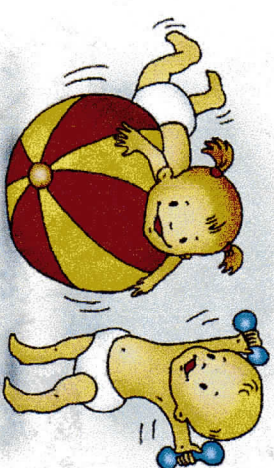
Лазанье.

Подвижные игры.



Травма здоровья:

- соблюдение режима дня;
- сбалансированное питание;
- прогулки на свежем воздухе;
- подходящие жилищные условия;
- благоприятная, доброжелательная и спокойная атмосфера в семье;
- возможность заниматься любимым делом — спортом, например;
- утренняя гимнастика;
- подвижные игры;
- элементы самомассажа;
- закалывающие процедуры.



От чего же зависит здоровье человека?

Статистика утверждает:

на **20%** — от

наследственных факторов;

на **20%** — от условий

внешней среды, то есть

экологии;

на **10%** — от

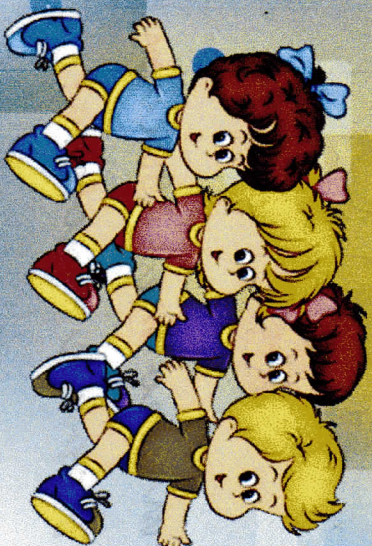
деятельности системы

защитно-охранительной;

на **50%** — от самого

человека, от того образа

жизни, который он ведет.



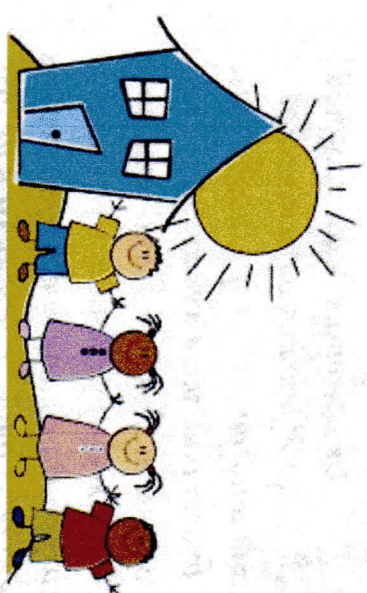
«Прежде чем
сделать ребенка
умным, сделай
его здоровым и
крепким!»

Жан-Жак Руссо

Сберегая здоровье
наших детей,
играя их с мамой
лет к здоровью
образу жизни, мы
даем им хороший
старт в большую
жизнь.



Здоровье — это
бесценный дар.



«Зачинный детский сад»

Будь здоров,
мамыш!

КГКЭТ «Ясли-сад «Аленка»