

## +4 Польза прогулок

Прогулки на улице закаляют организм и усиливают иммунитет, легкие очищаются от пыли и положительно воздействуют на слизистую носа.

На свежем воздухе ребенок больше двигается, и это помогает сохранять хорошее самочувствие и превосходную физическую форму.

Выводить малыша на прогулку следует во всякую погоду, как в холод, так и в жаркие дни, дабы детский организм адаптировался ко всем условиям окружающей среды. Так как дети-домоседы простывают даже от малейшего сквозняка и небольших перепадов температуры, не говоря уже о тяжелых инфекциях.



Пусть Ваши дети растут здоровыми!!!!!!

МБДОУ №74 г.Шахты

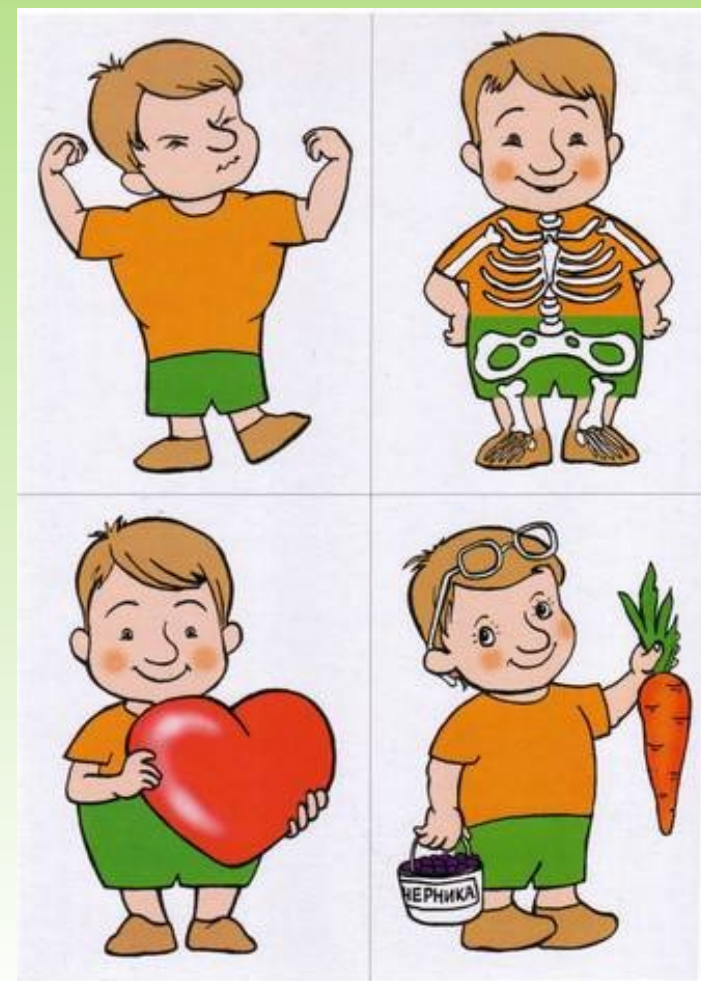


Инструктор по физической культуре: Ковтун Т.И.

г. Шахты 2023 г.



Здоровый образ жизни с детства!!!!



## + 1 Правила детского питания

Чтобы Ваш ребенок рос сильным и здоровым, соблюдайте следующие правила:

- сведите к минимуму количество рафинированных продуктов (белый хлеб, сахар и т.д.) в пищевом рационе ребёнка;
- питание должно быть разнообразным, оно должно включать животный белок (мясо, рыба, яйца, молочные продукты) и сложные углеводы (каши, цельнозерновой хлеб);
- старайтесь, чтобы в ежедневном меню ребёнка было 5 порций (размером с его горсть) свежих фруктов и овощей.



## + 2 Правила употребления витаминов

1. Детям до 1 года витамины, как правило, не нужны. Приём отдельных витаминов возможен только по назначению врача.
2. Детям до 3-х лет витаминно-минеральные комплексы дают только по рекомендации врача.
3. Выбирайте витамины для детей не по отзывам в Интернете, а по рекомендации врача. Многие витамины и минералы нормально усваиваются только в комплексе. Например, железо хорошо усваивается в присутствии витамина С, кальций — витамина D.
4. Витамины нужно давать после еды, чтобы минимизировать их отрицательное действие



## +3 Занятия спортом

Занятия спортом в детстве способствуют тому, что и в будущем ребёнок будет любить двигаться, вести активный образ жизни. А это значит, что и во взрослой жизни он никогда не будет пассивным, и всегда будет идти к цели и добиваться её.

Спорт очень полезен для здоровья. Так, различные виды спорта влияют на различные системы организма. Но, так или иначе, укрепляются различные группы мышц, а также суставы и кости. Тренируется сердце, оно начинает работать лучше, снабжая кровью весь организм.

Кроме того, повышается иммунитет

