

**10 условий здоровья**

1. Пребывание на свежем воздухе.
2. Разнообразие питания в детском садике (овощи, фрукты, каши, молочные продукты) без любого принуждения.
3. Закаливание детей.
4. Неограниченность в движении и познавании предметов.
5. Навыки личной гигиены. Лучше всего подать личный пример ([уход за зубами дважды в день](http://vedizozh.ru/uhod-za-zubami/), мытье рук, подмывание, купание, смена белья).
6. Физические нагрузки. Конечно же, тут лучше не дублировать такие формы активности как бег, прыжки и т.д. Это все присуще самому ребенку без посторонней помощи. Зарядка, гимнастика, танцы, всевозможные эстафеты, активные игры — это все аспекты ЗОЖ, применяемые в детском саду. Поэтому крайне плохо, если в выходной день такая позиция теряется. Нехорошо показывать, что отдых может заключаться в том, чтобы лечь на диван или долго спать. Физические упражнения дают возможность научиться управлять свои телом. Они приводят к улучшению аппетита и нормализации обмена веществ.
7. Планировка и соблюдение режима дня в детском саду. Рациональный режим помогает работать всем органам также согласно режиму. День стоит потратить на естественные нужды (сон, пища) и вовлекать в различные трудовые процессы, помогать освоить навыки.
8. Спокойствие. Здесь можно выделить 2 аспекта. Спокойствие должно царить в семье и сохраняться в детском саду. Ребенок должен знать, что дома его ждут и любят, тогда он сможет справиться с любой задачей. Что касается дошкольного учреждения, то для мира и покоя существует психолог, который поможет разрешить сложные ситуации.
9. Развивающие игры, интересные рассказы о хорошем и плохом с подведением итогов. Кроме игр для физического развития, играйте в [игры для развития памяти](http://vedizozh.ru/igry-dlya-razvitiya-pamyati-i-vnimaniya/).
10. Любовь.

**Оздоровление в детском саду**

* Утренняя гимнастика.
* Прогулки и экскурсии.
* Сон на ортопедических матрацах.
* Витаминные и травяные чаи.
* Продуманное питание.
* Дидактические игры, способствующие познаванию основ ЗОЖ и его составляющих.