

**Чтоб ребенок рос
здоровым.**

Для каждого из нас самым ценным является здоровье. Если ты здоров, то легко справишься с любым делом.
«Здоровье, ни за какие деньги не купишь» «Здоровье дороже золота».
Его необходимо беречь и укреплять.

Здоровье - наличие у здорового человека состояния полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

Главные факторы здоровья:



наследственность



экология



развитие здравоохранения



образ жизни

- Здоровый образ жизни.



личная гигиена

режим

питание

закаливание.



Физкультурно-оздоровительная деятельность : Создание системы двигательной активности в течение дня:

- утренняя гимнастика (ежедневно);
- физкультурные занятия (3 раза в неделю);
- музыкально - ритмические занятия (2 +2 раза в неделю);
- прогулки с включением подвижных игр;
- оздоровительный бег (ежедневно);
- пальчиковая гимнастика (ежедневно во время режимных моментов)
- зрительная, дыхательная, корригирующая гимнастика на соответствующих занятиях)
- оздоровительная гимнастика после дневного сна (ежедневно);
- физкультминутки и паузы (на малоподвижных занятиях, ежедневно);
- эмоциональные разрядки, релаксация;
- ходьба по массажным коврикам, песку, гальке (босохождение);
- спортивные досуги, развлечения, праздники (1 раз месяц)

ПОМОЩНИКИ
в сохранении здоровья.

Режим дня



Личная гигиена



Правильное питание





Соблюдать режим.

Режим дня-это распорядок дел,которые вы совершаете в течение дня.Это значит, что все нужно делать в определенное время и в нужной последовательности. В режиме дня нужно планировать время для всего: для сна и образовательной деятельности, для отдыха и занятий спортом. Но самое главное – режим надо соблюдать.

•утренняя гимнастика (ежедневно);

"Если день начать с зарядки – значит, будет всё в порядке!"



• физкультурные занятия в зале.



•физкультурные занятия (3 раза в неделю);



- с предметами.



- подвижные игры.



- игровой самомассаж.



- пальчиковая гимнастика.

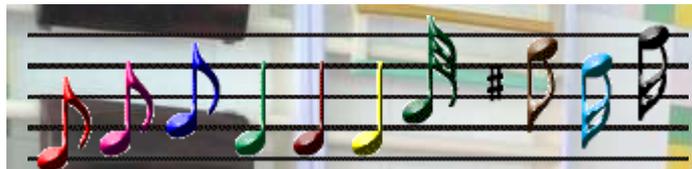
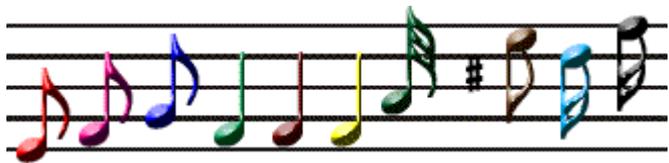
Пальчиковая гимнастика – это основа для развития ручной умелости, мелкой моторики пальцев рук, координации движений. Пальчиковая гимнастика оказывает положительное воздействие на познавательные психические процессы: память, внимание, мышление, фантазию и др.



- физкультминутка

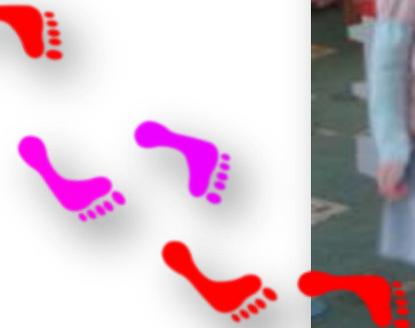


- музыкально - ритмические занятия.



Музыкальное воспитание – это не воспитание музыканта, а прежде всего воспитание человека средствами музыки. В музыке заложен огромный потенциал для оздоровления ребёнка и внутреннего развития состояния его души.

• ходьба по массажным коврикам, пуговичному коврику, песку, гальке (босохождение);



- хороводная игра.



- пауза-релаксация.





Ежедневно гулять на свежем воздухе.

Свежий воздух – укрепляет организм. После прогулки лучше думается, так как мозг получил много кислорода. Еще в древние времена считали воздух одним из сильнейших оздоровительных средств.



Эффективны
ходьба и бег
вокруг сада.



- Зимние игры на улице.





- Приобщение к спорту.



Культурно-гигиенические навыки:





Чистить зубы,
умываться.

Чтобы зубы были здоровыми, их нужно чистить утром и вечером и полоскать рот после еды. Волосам нужен особый уход. Их нужно мыть специальным детским шампунем и расчесывать щеткой. Дважды в день человеку необходимо умываться, чтобы смыть бактерии, которые могут вызвать воспаления.

Причесываться.





Мыть руки с мылом
перед едой, после
прогулки и игр.

На всех предметах к
которым ты прикасаешься
в течении дня есть много
микробов, многие
из них вызывают
серьезные заболевания.
Представляешь, сколько
людей прикасались к
кнопкам лифта, поручням
в общественном
транспорте немытыми
руками.



РЕЖИМ ПИТАНИЯ.



Профилактика простудных заболеваний. Фитонциды.





Улучшению аппетита и усвоению пищи способствует красивое оформление блюд и сервировка стола.

Для того, чтобы расти, быть здоровым и выносливым – нужно есть. Во время еды вредно обжигаясь горячей пищей, глотать большие куски не пережевывая. Не стоит есть много соленой и копченой пищи, она не принесет пользы организму.

Фрукты, овощи и соки-для защитных сил организма.



Рациональное питание.



Чтобы всегда были в достатке витамины, а соответственно - хороший иммунитет. Для здоровья полезны мясо, рыба, молочные продукты, овощи и фрукты. Сладостей – конфет, шоколада и пирожных нужно есть как можно меньше. От сладкого разрушаются зубы, появляются высыпания на коже.



Проветривать комнату.

Когда мы дышим, то поглощаем кислород, а выделяем углекислый газ. Кислород необходим органам для жизни. Когда мы запускаем в комнату свежий воздух, становится много кислорода, легче дышится, хорошо думается, хорошо работают все органы.



Послеобеденный сон.

"Это - время тишины, все мы крепко спать должны"



- Сон при открытой форточке в летний период.



•оздоровительная гимнастика после дневного сна (ежедневно);



- Оздоровительные моменты- положительные эмоции.



“Солнце, воздух и вода -
наши лучшие друзья!”



Закаливание солнцем



Закаливание воздухом



Закаливание водой

Закаливание водой



купание



обливание



контрастный душ



обтирание



моржевание

профилактическая работа.

- антропометрические измерения детей;
- контроль осанки;
- подбор мебели в соответствии с ростом детей;
- витамиотерапия
- сбалансированное питание;
- употребление свежего чеснока и лука (волшебная приправа);
- полоскание горла настоями трав; лимонная долька с медом;
- вакцинация против гриппа;
- кварцевание;
- лампа - ионизатор воздуха.

рекомендации для родителей.

1. Соблюдайте режим детского сада в выходные дни.
2. Обнимайте своего ребёнка не менее 8 раз в день.
3. Делайте с ребёнком минутки здоровья (массаж, гимнастика).
4. Играйте с ребёнком не менее 30 минут в день в совместные игры.
5. Приобщайте ребёнка к занятиям спортом, соблюдая меру и осторожность не допуская его перегрузки и утомления.
6. Обеспечьте ребёнку в семье комфортную и психологическую обстановку.
7. Ведите здоровый образ жизни, так как вы являетесь примером для своего ребёнка!

Презентацию составил
воспитатель 5 группы
«Аленький цветочек»
МБДОУ ЦРР №332
г.Самара.

