

МБДОУ ЦРР детский сад №31 «Журавлик»

**Здоровье – это  
залог успешности  
ребенка в социуме**

воспитатель: Ковачева Г.П.

# АКТУАЛЬНОСТЬ

Проблема здоровья дошкольников в настоящее время очень актуальна. Чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления. Этому искусству и должно уделяться как можно больше внимания в дошкольном учреждении. Следует помнить о том, что только в дошкольном возрасте самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников здоровьесберегающим технологиям сохранения и укрепления здоровья приведут к положительным результатам.

**1. Почему ребенок в детском саду спит, а в семье – нет?**

**2. Для чего необходимо соблюдать режим детского сада?**

**3. Как Вы проводите закаливание ребенка в семье?**

**4. Как Вы считаете, ребенок должен гулять ежедневно и в любую погоду?**

**5. Сколько времени в день ребенок 4 лет может заниматься на компьютере?**

**Прогулка является одним из компонентов режима. Это наиболее эффективный вид отдыха. Пребывание на воздухе способствует повышению сопротивляемости организма и закаляет его. После активной прогулки у ребенка всегда нормализуется аппетит и сон. Прогулка должна проводиться в любую погоду, за исключением особо неблагоприятных условий.**





**Не менее важной составляющей частью режима является СОН, который особенно необходим ослабленным детям**



# Немаловажное значение имеет режим питания, то есть соблюдение определенных интервалов между приемами пищи.

Все блюда для дошкольников желательно готовить из натуральных продуктов, нерафинированных, без добавок и специй и консервантов. Чаще включать в рацион питания детей творог, гречневую и овсяную каши.



**Динамические паузы** - во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики.

Подвижные и спортивные игры - как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате – малой, средней и высокой степени подвижности. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В детском саду мы используем лишь элементы спортивных игр.





# Занятия по физической культуре (бассейн)



# Динамическая гимнастика – ежедневно после сна, 5-10 мин.





# Пальчиковая гимнастика



# Утренняя гимнастика - ежедневно в зале или спальняй комнате.





*Каждая семья хочет иметь  
здорового и крепкого ребёнка, и  
приводя его в детский сад,  
надеется, что для него сделают  
всё, чтобы он был умным,  
крепким, выносливым, сохранил и  
преумножил то здоровье, с  
которым пришёл.*

The background of the slide is a solid, warm brown color. Overlaid on this background are several large, stylized leaf silhouettes in a slightly lighter shade of brown. The leaves are arranged in a scattered pattern, with some overlapping. The overall aesthetic is autumnal and elegant.

**Спасибо за внимание!**