

Презентация

« *ЧТОБ РЕБЁНОК 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
- •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)



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);





Физкультурные занятия- 3 раза в неделю







Подвижные игры



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.





- музыкально -
ритмические занятия.



Игровой самомассаж



ХОРОВОДНЫЕ ИГРЫ



Прогулки 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





Игры на улице.



КУЛЬТУРНО- ГИГИЕНИЧЕСКИЕ НАВЫКИ

- 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.



Мыть руки с мылом перед едой, после прогулки и игр.
На всех предметах к которым мы прикасаемся в течении дня есть много микроорганизмов, многие из них вызывают серьезные заболевания.



Улучшению аппетита и усвоению пищи способствует красивое оформление блюд и сервировка стола.
Для того, чтобы расти, быть здоровым и выносливым — нужно есть.

РЕЖИМ ПИТАНИЯ



Фрукты, овощи и соки-для защитных сил организма

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.



Профилактика простудных заболеваний. Фитонциды



Проветривание помещения, дневной сон, сон при открытой форточке в летний период, зарядка после сна. Оздоровительные моменты, положительные эмоции





"Солнце, воздух и вода -
наши лучшие друзья!"



Закаливание солнцем



Закаливание воздухом



Закаливание водой

Профилактическая работа.

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

- Рекомендации для родителей.

-

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