

**Муниципальное бюджетное дошкольное  
общеобразовательное учреждение  
Детский сад общеразвивающего вида №49  
городского округа-город Камышин**

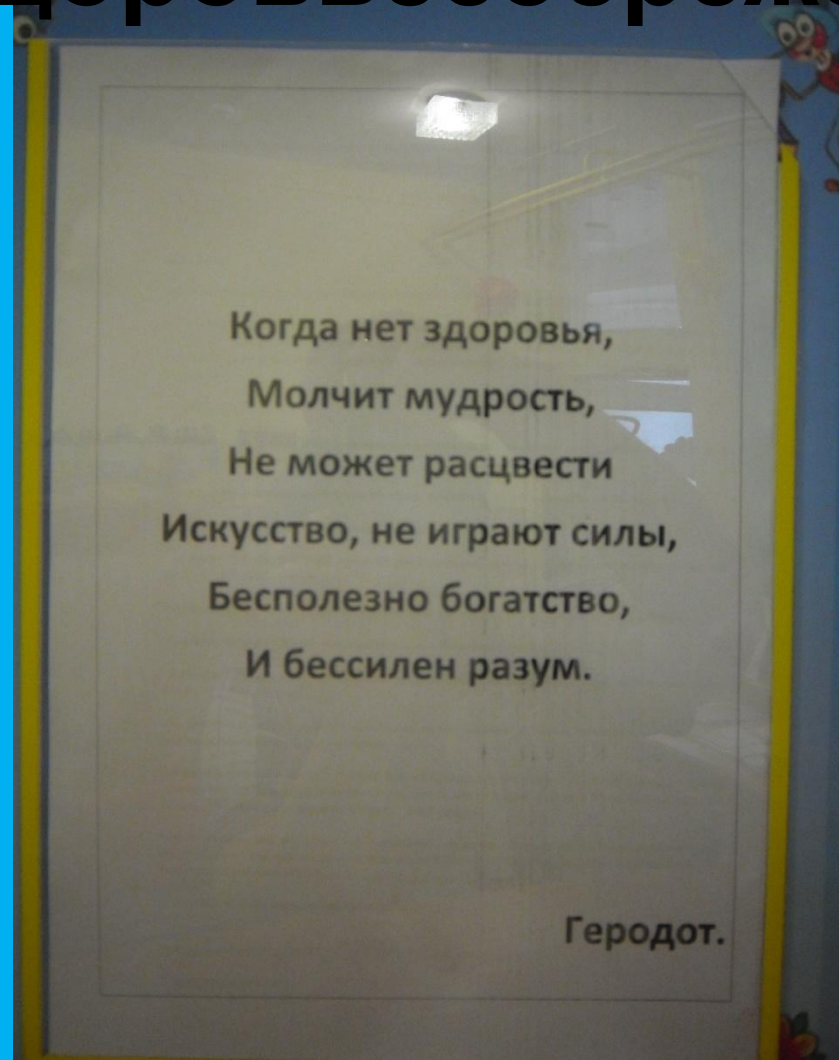
**Фотоотчет  
По здоровьесбережению  
«Кто спортом  
занимается, тот силы  
набирается»**

Воспитатель: Бондаренко  
Любовь Васильевна

**Вам представить мы хотим  
уголок спортивный !  
Хочешь ты здоровым быть ?  
Двигайся активно !**



# Ширмы, папки, здоровьесбережения



Когда нет здоровья,  
Молчит мудрость,  
Не может расцвести  
Искусство, не играют силы,  
Бесполезно богатство,  
И бессилён разум.

Геродот.







## ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СЕМЬИ

Здоровье – наше богатство, и мы должны бережно к нему относиться. Здоровье ребенка начинается со здоровья родителей, и в этом участвует не только наследственный фактор, но и правила поведения, принятые в семье. Ребенок копирует привычки взрослых, поэтому им следует подавать хороший пример и самим вести здоровый образ жизни. Это поможет предупредить многие болезни, справиться с нагрузками и всегда хорошо себя чувствовать.



### НАШИ ПОМОЩНИКИ В БОРЬБЕ С БОЛЕЗНЯМИ

- здоровое питание
- физические упражнения
- правильный режим дня
- здоровый сон



- личная гигиена
- отсутствие вредных привычек
- закаливание организма
- хорошее настроение

## ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



Правильный рацион – одна из важных составляющих жизни. Для школ и детских садов установлены нормы здорового питания, соблюдать которые полезно и дома. Во внеучебное время важно поддерживать и грамотно дополнять меню образовательного учреждения, которое посещает ребенок.

### ЧТО ПРИНОСИТ НАМ ПОЛЬЗУ:

**Белки** – строительный материал нашего тела, необходимый для роста и развития. Содержатся в мясе, молоке, яйцах, бобовых, злаках, орехах.



**Углеводы** – энергия, которая дает нам силы. Полезнее всего медленные углеводы, которые надолго избавляют от чувства голода: сырые фрукты и овощи, цельнозерновые продукты. Быстрые углеводы – торты, пирожные и другие сладости, белый хлеб – в большом количестве вредят здоровью.



**Жиры** – «кладовые» для полезных веществ – витаминов А, Е и D и жирных кислот. Их можно найти в сливках, сметане, рыбе.



**Клетчатка** – помощник в переваривании пищи. Ею богаты сырые овощи и фрукты, овсяная и перловая крупы.



**Витамины и минеральные вещества** – источник силы и энергии. Они присутствуют в свежих фруктах и овощах, молочных продуктах, мясе, рыбе, яйцах.



### ЧТО НАМ ВРЕДИТ:

Чрезмерное употребление сладостей, газированных напитков, копченые



### КАК НУЖНО ПИТАТЬСЯ:

Правильное питание – дробное, 5-6 раз в день, без перекусов на ходу.

## ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ



Движение – это жизнь. Физическая активность делает наше тело выносливым, крепким и сильным. Утренняя гимнастика готовит мышцы к работе в течение всего дня, не давая им перенапрягаться. Заниматься надо регулярно и желательно на свежем воздухе, чтобы организм насыщался кислородом. Делайте зарядку всей семьей: следуя примеру родителей, ребенок охотнее и прилежнее выполняет упражнения.

Разработайте индивидуальную систему тренировок в зависимости от количества свободного времени, которым вы располагаете. Не нарушайте ее без серьезных причин (например, болезни). Приучение себя к полезным физическим нагрузкам с раннего детства способствует не только укреплению здоровья, но и развитию силы воли и дисциплинированности. Организуйте дома спортивный уголок – пусть гимнастика станет неотъемлемой частью повседневной жизни. Совместные прогулки и подвижные игры на свежем воздухе – прекрасный способ укрепить иммунитет и провести время в кругу семьи.





## РЕЖИМ ДНЯ

**ВАЖНО СУТРУ:**

**ВАЖНО ДНЕМ:**

Умывание и чистка зубов, зарядка, сытный завтрак.

Прогулка и подвижные игры на свежем воздухе, полноценный обед, послеобеденный сон.

**ВАЖНО ВЕЧЕРОМ:**

Легкоусвоенный ужин, вечерняя прогулка, подготовка ко сну, водные процедуры, чистка зубов.

**ТАКЖЕ ВАЖНО:**

2-3 легких перекуса (второй завтрак и полдник), учебные и развивающие занятия, несложная работа по дому, время для хобби и увлечений.

Правильно организованный распорядок дня повышает эффективность труда и отдыха, позволяет спланировать дело ребенка и родителей, приучает к дисциплине. Равномерное распределение нагрузки не утомляет, а, наоборот, укрепляет детский организм.

## ЗАКАЛИВАНИЕ

Закаливающие процедуры повышают сопротивляемость организма вирусам и простудам и укрепляют его естественные защитные силы. Главное правило – закаливание должно быть регулярным! Его следует проводить в течение всего года, постепенно увеличивая продолжительность процедур. Начинать закаливания можно в любой сезон, но для наиболее мягкого привыкания лучше приступить к нему в теплое время.



**ВНИМАНИЮ РОДИТЕЛЕЙ!**  
Возможность проведения закаливающих процедур должна быть обсуждена с лечащим врачом!

Воздушные ванны и прогулки на свежем воздухе – оптимальные виды закаливания для новичков. Чтобы в комнате не было слишком душно, следует чаще проветривать помещение: зимой 5 раз в день по 15 минут, летом – в течение всего дня держать окно открытым.

Контрастные водные процедуры учат организм легче переносить перепады температур и поддерживать необходимый уровень тепла даже на холоде. Лучше начать с обтирания губкой или махровым полотенцем, смоченным в холодной воде. Привыкнув к обтиранию, перейти к обливанню. Чем холоднее вода, тем короче должна быть время процедуры. Главное – интенсивность воздействия, а не его продолжительность.

## ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА



Родителям следует как можно раньше научить ребенка соблюдать правила гигиены, чтобы уберечь его от многих проблем со здоровьем. Важно не только объяснить ребенку необходимость поддерживать чистоту, но и своим собственным примером побуждать его к этому.

Расскажите ребенку, что кожа всегда должна быть чистой: она является барьером между организмом и окружающей средой, впускает внутрь тела полезные вещества и выводит из него вредные, защищает от негативных влияний извне.

Поэтому ежедневные и ежевечерние водные процедуры необходимы не только для бодрости, но и для укрепления организма. Если умываться и мыться нерегулярно, на коже скапливаются бактерии и пот, что может привести к болезням.

Особенно важно мыть руки перед едой, чтобы с пищей в организм не попадали микробы, а также после еды, после посещения туалета и контакта с животными. Ногти желательно подстригать коротко, чтобы под ними не скапливалась грязь.

Чистить зубы необходимо утром и вечером, а также по возможности после каждого приема пищи. Чистка должна быть тщательной и длиться не менее 2 минут. Движения щетки должны быть аккуратными, чтобы не повредить десны, вертикальными от десны к краю зуба, а затем круговыми. После чистки рекомендуется прополоскать рот.

**ВАЖНО ПОМНИТЬ:**

Чужими предметами личной гигиены (зубными щетками, расческами и т.д.) пользоваться нельзя!

## ЗДОРОВЫЙ СОН

После физических и умственных нагрузок необходим полноценный отдых. Во сне детский организм растет, восстанавливает силы, мозг перерабатывает полученную во время бодрствования информацию и лучше ее усваивает.



**УСЛОВИЯ ДЛЯ ЗДОРОВОГО СНА**

Ложиться всегда в одно и то же время.  
Не читать и не смотреть перед сном то, что может взволновать, не играть в подвижные и шумные игры.  
Спокойные игры, успокаивающее чтение, теплая (не горячая!) ванна помогут быстрее заснуть.  
Если опоздать ноги и руки до локтя промывать водой, засыпание будет более легким.  
В комнате должна быть спокойная и умеренно прохладная обстановка: закрытые шторы, тишина, прохлада.  
Перед сном комнату необходимо проверить, по возможности сделать влажную уборку.  
Перед сном не стоит есть слишком много, чтобы организм не тратил время на его переваривание, а отдыхал.









# БЫТЬ ЗДОРОВЫМ ЗДОРОВО!

Здоровый образ жизни – это особое умение грамотно сочетать правильное питание, личную гигиену, физические нагрузки и отдых. Чтобы помочь вашему малышу быть бодрым, крепким и веселым, составьте для него распорядок дня, которому так же следуйте сами.

Утро хорошо начинать с зарядки. Пусть это станет общей игрой: двигайтесь под музыку, приседайте, наклоняйтесь, прыгайте! Постепенно приучайте ребенка к спорту, находя полезные сезонные занятия: зимой – лыжи и коньки, летом – плавание, ролики, бег.

В вопросах питания придерживайтесь принципов сбалансированности и соблюдения рациона. Самую калорийную пищу ребенок должен получать на обед: супы, мясные или рыбные блюда с гарниром. Завтрак и ужин, наоборот, не должны быть перегружены и могут включать молочные продукты, овощи, фрукты, каши и запеканки. Не забывайте про напитки – воду, морсы, соки и компоты. А чтобы ребенок ел с аппетитом, добавляйте в привлекательную трапезу яркие штрихи – цветную посуду, красивые салфетки.

Пешие прогулки на свежем воздухе и походы помогут ребенку стать более выносливым. Не забудьте уделить особое внимание тому, как одет ваш малыш. Выбирайте натуральные материалы и старайтесь не укутывать, а грамотно утеплять: учитывайте, что дети более подвижны, а значит, тратят больше энергии.

Для восстановления сил и отдыха каждому ребенку необходим здоровый сон. Составляйте от 10 до 14 часов в сутки.



Материалы по оздоровлению детей



© 2008 Издательство

Много ковриков у нас! Заниматься просто класс!  
Тренируем стопы ног, чтобы каждый был здоров !







Дорожку с крышечками, искусственную травку, дорожку рифлёную, используем для босохождения, профилактики плоскостопия и закаливания детей.





Дыхательный тренажер, «Сухой аквариум», используем для дыхательных упражнений. Учим детей правильной регуляции дыхания, речи.





Дыхательный тренажер «Пасека» развивает органы дыхания.









Зрительный тренажер «Зоркий цветочек», укрепляет мышцы глаз, снимает напряжение.





Раз -налево, два- направо,  
три наверх, четыре вниз, а  
теперь по кругу смотрим,  
чтобы лучше видеть мир!  
Взгляд направим ближе,  
дальше, тренируем  
мышцы глаз. Видеть все  
мы будем лучше!  
Ведь гимнастика для глаз!





**Зрительный тренажер «Солнышко на варежках». Развивает глазодвигательные навыки, способность следить за объектом и плавно перемещать глаза от точки к точке в разных направлениях (слева**



Зрительный тренажер,  
«Разноцветные флажки».  
Развивает глазодвигательные  
прослеживающие функции.  
Расширяет боковой обзор.







«Тихий тренажер», развивает координацию пространственного воображения и восприятия, понимания пространственных отношений (право, лево). Тренирует мышцы плечевого пояса и рук. Достань яблоко, ладошку,











«Сухой душ» регулирует эмоциональное состояние













**«Палочки маталочки»  
развивают моторику рук.**



**«Солнышко»-развиваем моторику рук.**







Гладь мои ладошки, ежик,  
ты колючий, ну и что же,

Я хочу тебя погладить  
Я хочу с тобой поладить.







Утренняя гимнастика  
с разными атрибутами:  
с платочками,  
с кольцами,  
султанчиками.





Ползание по гимнастической скамье.







Обруч я кручу рукой и на шеи, и ногой,  
и на талии кручу и ронять уже не хочу.





В этом спорте игроки все ловки и высоки  
любят в мяч они играть, об пол бить и  
догонять.







Игра «Мы шофёры»



Игра «Найди свой  
ДОМИК»



# Игра «Солнышко и

ДОЖДИК».







Всё с цветка и на цветок-  
Пчелка знает в этом толк.  
По полям она летает,  
Пыльцу к меду подбирает!







Игра  
«Достан  
ь до  
пчелы»





«Здоровье свыше нам дано,  
учись малыш беречь его !»

Спасибо за внимание.