

*Проект в первой младшей  
группе*

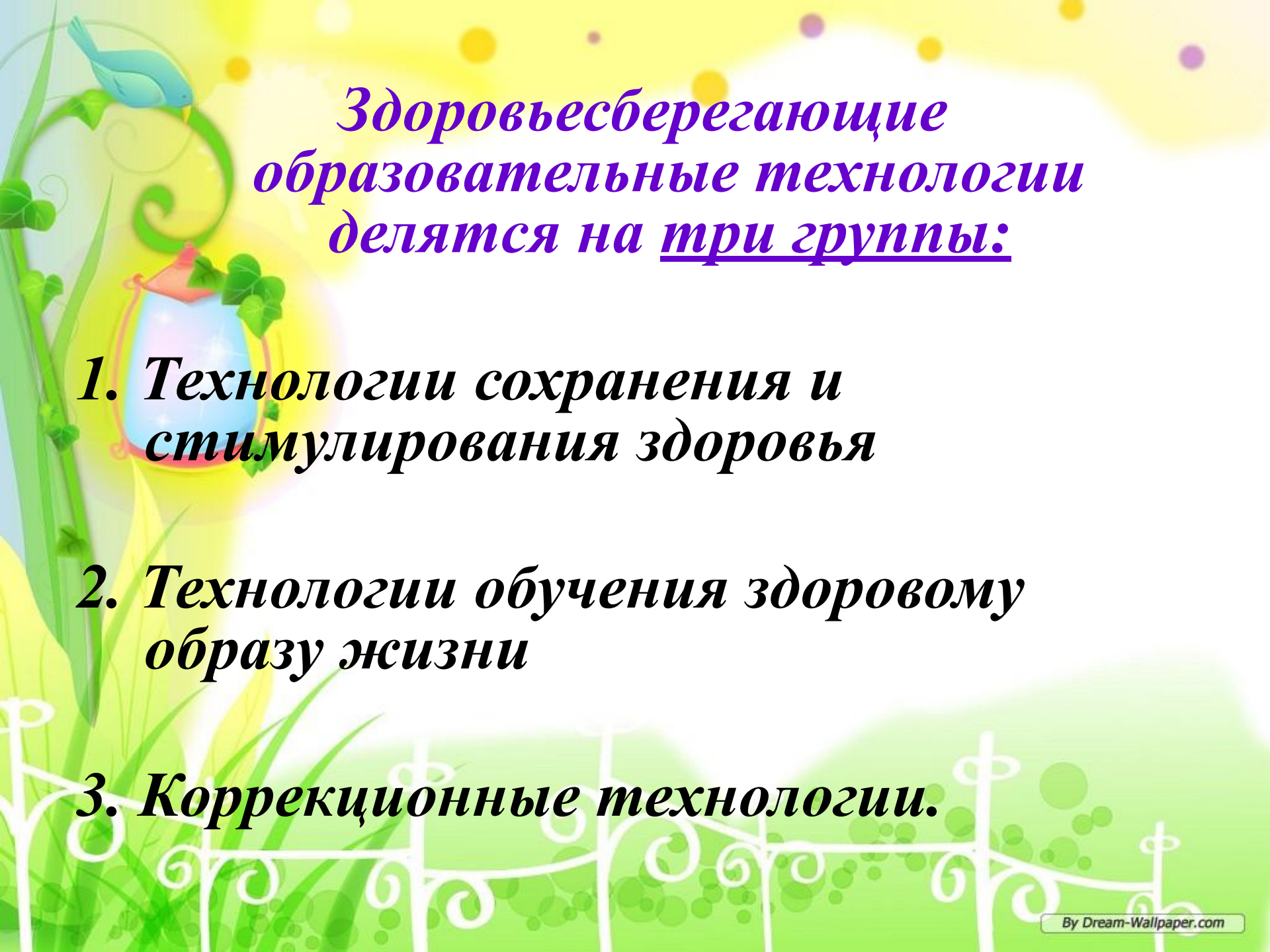
*«Здоровый ребенок -  
счастливая семья»*

**Презентацию подготовила  
воспитатель первой категории:  
Дрозд М. Л.**

*«Детям совершенно так же, как и  
взрослым, хочется быть  
здоровыми и сильными, только  
дети не знают, что для этого  
надо делать. Объясни им, и они  
будут беречься»*

*Януш Корчак*





***Здоровьесберегающие  
образовательные технологии  
делятся на три группы:***

***1. Технологии сохранения и  
стимулирования здоровья***

***2. Технологии обучения здоровому  
образу жизни***

***3. Коррекционные технологии.***



# Технологии сохранения и стимулирования

- *Динамические паузы*
- *Подвижные и спортивные игры*
- *Релаксация*
- *Гимнастика пальчиковая*
- *Гимнастика для глаз*
- *Гимнастика дыхательная*



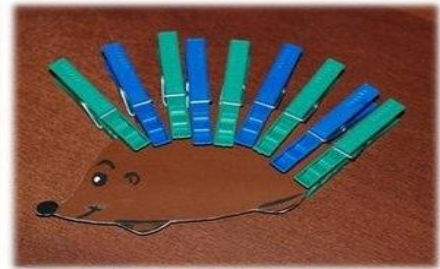
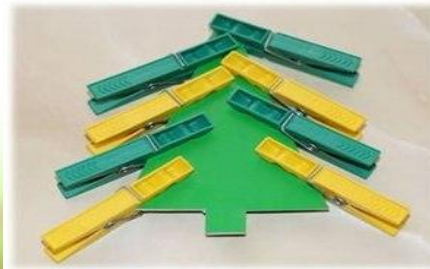
# *Гимнастика пальчиковая*



- *Способствует овладению навыкам мелкой моторики*
- *Помогает развивать речь*
- *Повышает работоспособность коры головного мозга*
- *Развивает психические способности: мышление, память, воображение*
- *Снимает тревожность*



# Игры с прищепками





# *Развитие мелкой моторики*



# ● Игра «Волшебная баночка»





# *Гимнастика для глаз*



- *Улучшает циркуляцию крови и внутриглазной жидкости глаз*
- *Укрепляет мышцы глаз*
- *Улучшает аккомодацию (это способность глаза человека к хорошему качеству зрения на разных расстояниях)*



# Дыхательная гимнастика

- Положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани
- Улучшает дренажную функцию бронхов; - восстанавливает нарушенное носовое дыхание
- Способствует восстановлению нормального крово - и лимфоснабжения
- Повышает общую сопротивляемость организма





# Технологии обучения здоровому образу жизни

- *Физкультурные занятия*
- *Массаж*
- *Проблемно – игровые и коммуникативные игры*

# Занятия физкультурой





# Массаж





# Хождение по массажным дорожкам





# Прогулка





# *У нас в гостях доктор Айболит*



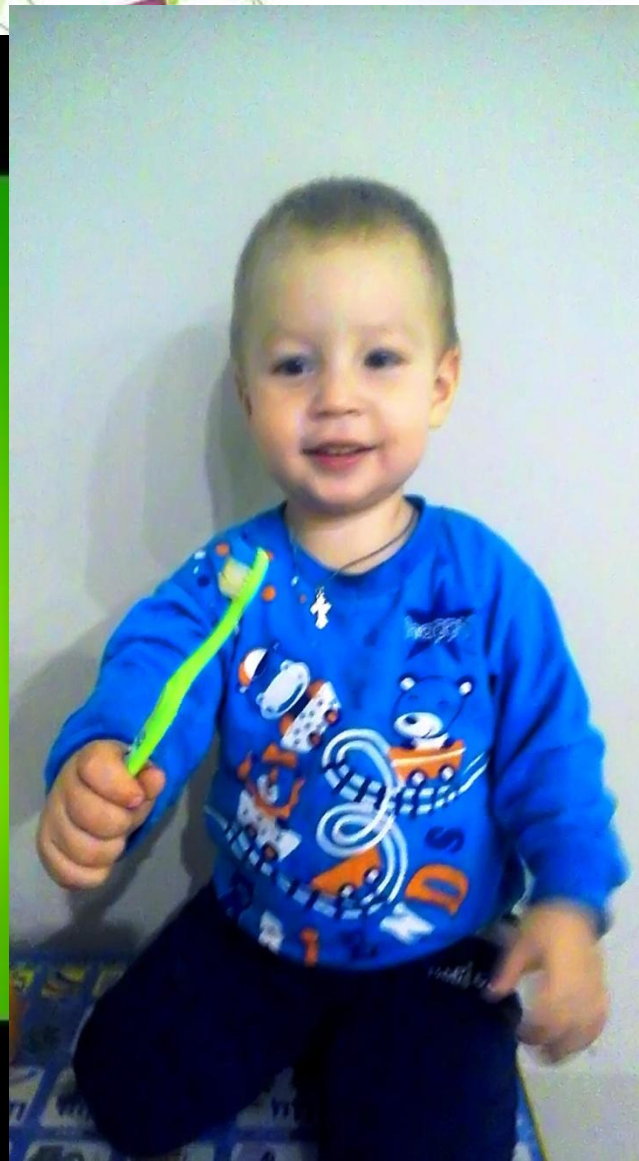


*Правильно моем руки*





*В гостях у Зубной феи*

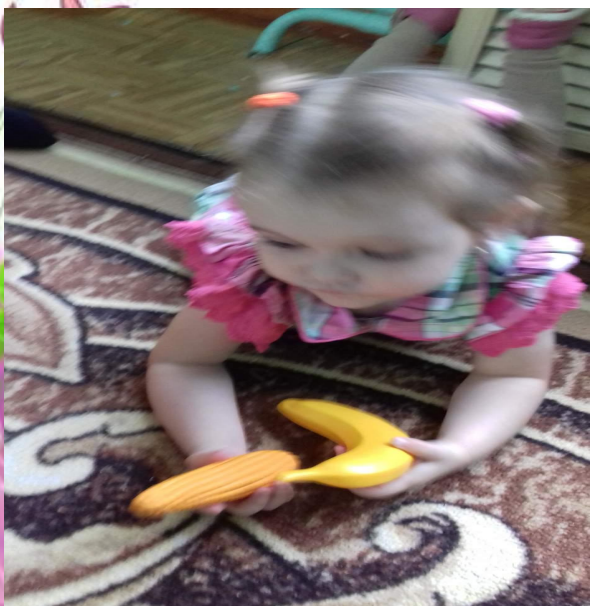








# «Овощи фрукты – полезные продукты»





# *Выращиваем зеленый лучок*



# Коррекционные технологии

- *Сказкотерапия*
- *Песочная терапия*
- *Арт –терапия*
- *Су-Джок терапия*
- *Музыкртерапия*





# Су-Джок терапия

- *Воздействует на биологически активные точки организма*
- *Стимулирует речевые зоны коры головного мозга*
- *Способствует лечению внутренних органов, нормализует работу организма в целом*
- *Развивает мелкую моторику рук*
- *Развивает память, внимание, связную речь*



# Музыкотерапия

- *Повышает иммунитет детей*
- *Снимает напряжение и раздражительность*
- *Снимает головную боль*
- *Восстанавливает спокойное дыхание*





# Консультации для родителей

## Консультация для родителей «Здоровье всему голова»

### Лук от семи недугов

**Бронхит**, сопровождающийся сухим кашлем с трудно отделяемой мокротой, можно лечить тёртым луком с мёдом (1:1). Принимают смесь по 1 ст.л. 4 раза в день вои время еды.

**При гриппе** свежим соком лука смазывают слизистую оболочку носа или вдыхают его пары через нос в течении 2-3 минут 3-4 раза в день. Особенно эффективно это лечение в начале заболевания. Вместо указанных процедур можно ставить марлевые тампоны с тёртым луком, закладывая их в каждую ноздрю на 10-15 минут 3 раза в день.

Кашица из запечённого лука способствует **созреванию абсцессов, фурункулов** и отхождению из них гноя. Тёплую кашичу накладывают на фурункул и прибинтовывают. Повязку меняют 2 раза в день.

Свежий сок лука является хорошим **ранозаживляющим средством** при гнойных, долго не заживающих язвах и ранах. Он способствует ликвидации зудящих высыпаний на коже, угрей и веснушек.

Сок и кашичу лука используют для укрепления и **предупреждения выпадения волос**, втирая в кожу головы на ночь. Процедуру проводят через день в течении 3-4 недель.



### ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

#### ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДОШКОЛЬНИКОВ

1. Новый день начинайте с улыбки и утренней разминки.
2. Соблюдайте режим дня.
3. Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.
4. Любите своего ребенка: он – Ваш. Уважайте членов своей семьи: они – попутчики на Вашем пути.
5. Чаще обнимайте ребенка.
6. Положительное отношение к себе – основа психологического выживания.
7. Не бывает плохих детей – бывают плохие поступки.
8. Личный пример по ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ – лучше всякой морали.
9. Используйте естественные факторы закаливания – солнце, воздух и воду.
10. Помните, простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства.
11. Лучший вид отдыха – прогулка с семьей на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребенка – совместная игра с родителями.

### ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СВОИХ ДЕТЕЙ



• **НОВЫЙ ДЕНЬ НАЧИНАЙТЕ С УЛЫБКИ И УТРЕННЕЙ РАЗМИНКИ.**

• **СОБЛЮДАЙТЕ РЕЖИМ ДНЯ.**

• **ПОМНИТЕ: ЛУЧШЕ УМНАЯ КНИГА, ЧЕМ БЕСЦЕЛЬНЫЙ ПРОСМОТР ТЕЛЕВИЗОРА.**

• **ЛЮБИТЕ СВОЕГО РЕБЁНКА, ОН – ВАШ.**

• **УВАЖАЙТЕ ЧЛЕНОВ СВОЕЙ СЕМЬИ, ОНИ – ПОПУТЧИКИ НА ВАШЕМ ПУТИ.**

• **ОБНИМАТЬ РЕБЁНКА СЛЕДУЕТ НЕ МЕНЕЕ 4 РАЗ В ДЕНЬ, А ЛУЧШЕ – 8 РАЗ.**

• **ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ОТНОШЕНИЕ К СЕБЕ – ОСНОВА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ВЫЖИВАНИЯ**

• **НЕ БЫВАЕТ ПЛОХИХ ДЕТЕЙ, БЫВАЮТ ПЛОХИЕ ПОСТУПКИ.**

• **ЛИЧНЫЙ ПРИМЕР ПО ЗОЖ – ЛУЧШЕ ВСЯКОЙ МОРАЛИ**

• **ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЕСТЕСТВЕННЫЕ ФАКТОРЫ ЗАКАЛИВАНИЯ – СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ И ВОДУ.**

• **ПОМНИТЕ: ПРОСТАЯ ПИЩА ПОЛЕЗНЕЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ, ЧЕМ ИСКУСНЫЕ ЯСТВА.**

• **ЛУЧШИЙ ВИД ОТДЫХА – ПРОГУЛКА С СЕМЬЕЙ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ, ЛУЧШЕЕ РАЗВЛЕЧЕНИЕ ДЛЯ РЕБЁНКА – СОВМЕСТНАЯ ИГРА С РОДИТЕЛЯМИ.**





*Здоровье ребенка превыше всего,  
Богатство земли не заменит его.*

*Здоровье не купишь, никто не  
продаст.*

*Его берегите, как сердце, как глаз!!!*

