

*Проект в первой младшей
группе*

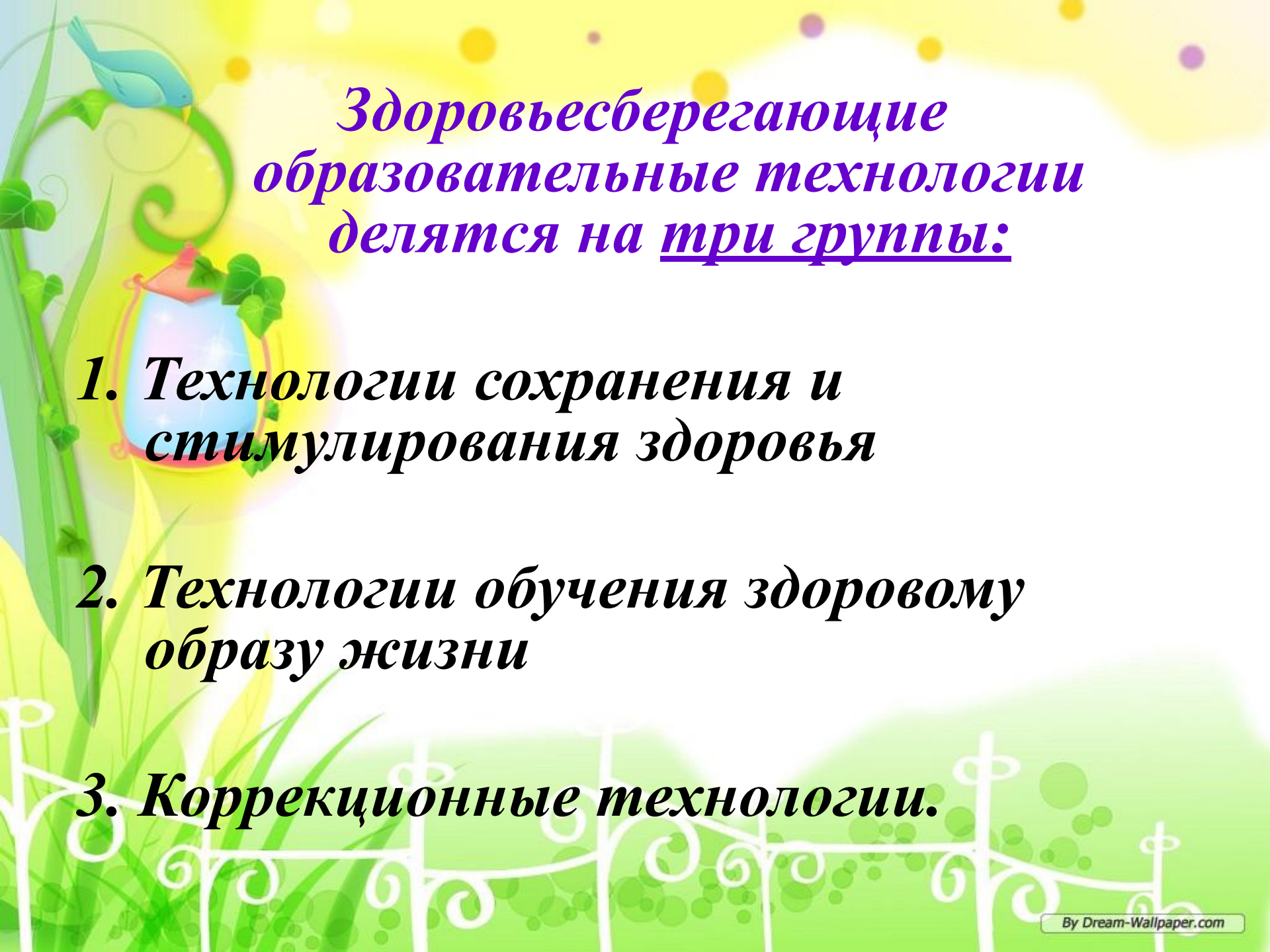
*«Здоровый ребенок -
счастливая семья»*

**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*

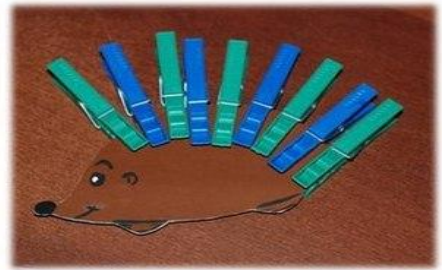


Гимнастика пальчиковая



- *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



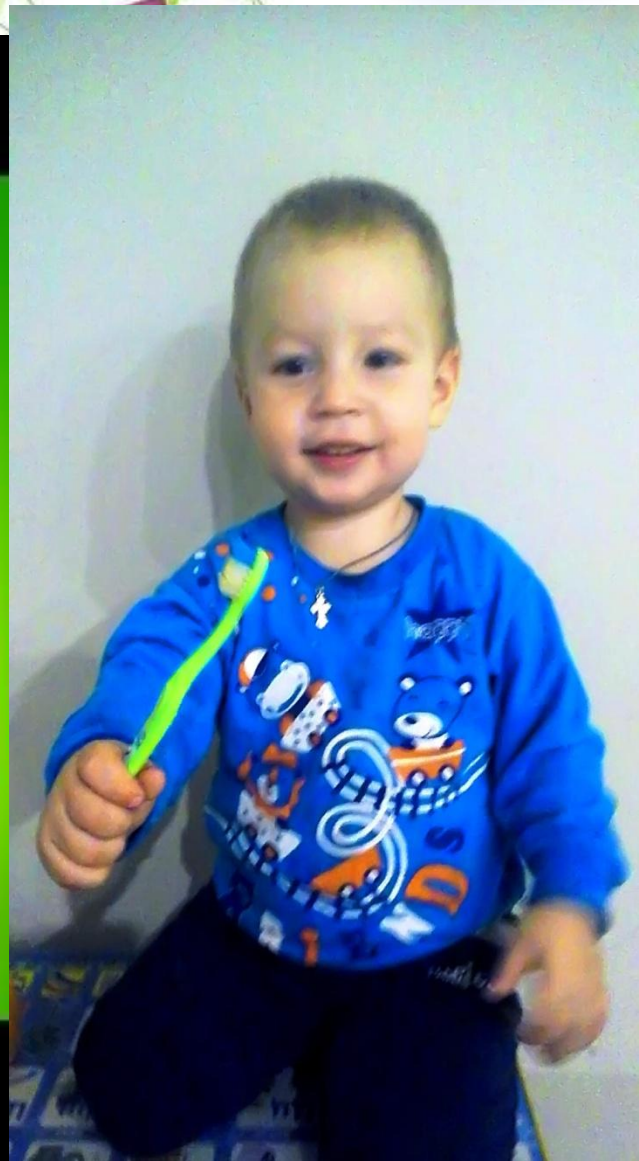
У нас в гостях доктор Айболит

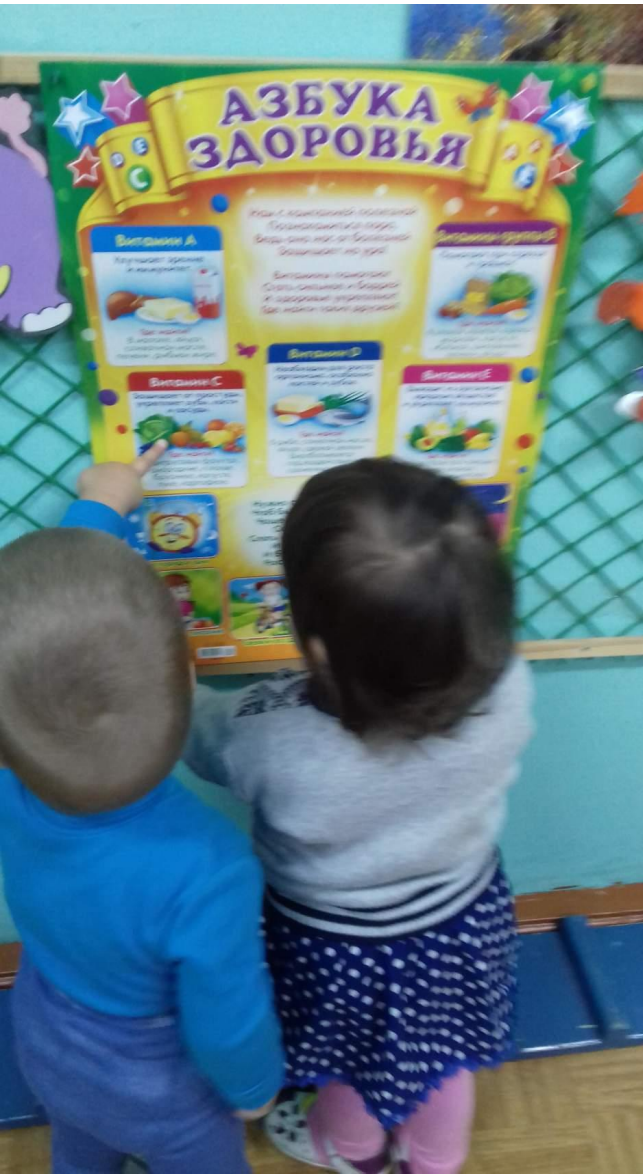


Правильно моем руки



В гостях у Зубной феи





АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ

Нас с компанией полезной
Познакомиться пора,
Ведь она нас от болезней
Защищает на ура!

Витамин А
Улучшает зрение
и иммунитет.

Витамин С
Защищает от простуды,
укрепляет зубы, кости
и сосуды.

Витамин D
Необходим для роста
организма, особенно
костей и зубов.

Витамин Е
Выводит из организма
вредные вещества
и укрепляет иммунитет.

Витамины группы В
Помогают при стрессе
и травмах.

Витамин А
Улучшает зрение и иммунитет.
Где найти? В молоке, яйцах, сливочном масле, печени, рыбьем жире.

Витамин С
Где найти? В цитрусовых фруктах, смородине, клюкве, бруснике, капусте, луке, картофеле.

Витамин D
Где найти? В рыбе, сливочном масле, яйцах, свежей зелени. Выработывается под воздействием солнечных лучей.

Витамин Е
Где найти? В свежих фруктах и овощах, зернах злаков, растительных маслах.

Витамины группы В
Где найти? В злаках, крупах, орехах, моркови, капусте, яблоках, шиповнике, печени, яйцах.

Нужно правильно питаться,
Чтоб был крепким организм,
Чаще спортом заниматься,
Сохраняя оптимизм,
Спать спокойно, полноценно,
И на воздухе гулять,
И без лени непременно
Распорядок соблюдать!

Распорядок дня

Полноценный сон

Правильное питание

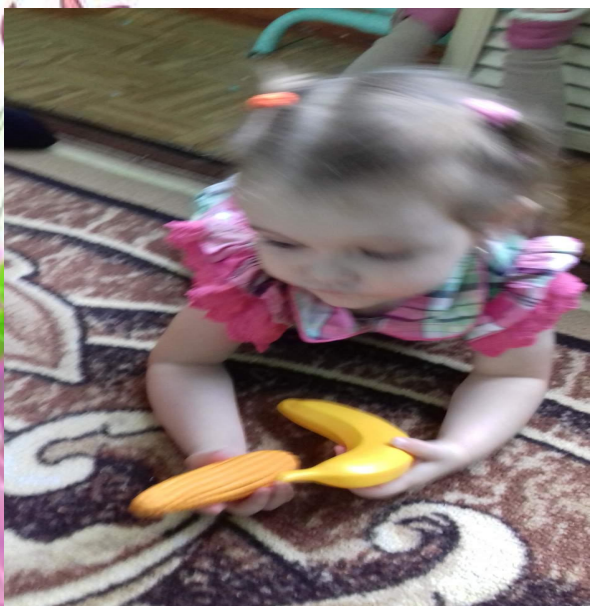
Свежий воздух

Спорт

Хорошее настроение



«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!!!

