

**«Укрепление и сохранение  
здоровья  
воспитанников МДОБУ  
Великосельский  
детский сад №14»**



**Главная задача детского сада –  
совместно с семьей помочь  
ребенку вырасти крепким и  
здоровым, дать малышу  
понять, что здоровье – главная  
ценность жизни человека.**

# Кодекс здоровья

Здоровье – наш капитал. Его можно увеличить, а можно и прокутить.  
Хочешь быть здоровым – будь им!

Здоровье нужно не только тебе, но и людям, которым ты обязан помогать и защищать.

Здоровье – это не только физическая сила, но и душевное равновесие.

Здоровье – это физическая и гигиеническая культура нашего тела: нет ничего красивей человеческого тела.

Здоровье – это культура человека, культура человеческих отношений.

Здоровье – это любовь и бережное отношение к природе: природа не брат ни сестра, а отец и мать человечества.

Здоровье – это стиль и образ твоей жизни. Источник здоровья и источник всех бедствий зависят от тебя и от твоего образа жизни.

Хочешь быть здоровым – подружись с физической культурой, чистым воздухом и здоровой пищей.

Семья – наша опора и счастье: делай в семье так, чтобы каждый член семьи чувствовал свою нужность и зависимость друг от друга.

Хочешь жить – люби жизнь!

1 группа здоровья – 10 человек  
2 группа здоровья – 64 человека  
3 группа здоровья – 3 человека



# На состояние здоровья детей влияют следующие факторы:

20 % - наследственность

20 % - ЭКОЛОГИЯ

10 % - развитие здравоохранения

50 % - образ жизни



# Что такое здоровый образ жизни?

Это :

Рациональное питание

Соблюдение режима дня

Полноценный сон

Здоровая гимнастическая среда

Благоприятная психологическая атмосфера

Закаливание

**«Родители являются первыми педагогами . Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка»**

**Закон РФ « Об образовании» (п1. ст18 )**



# Тревожные факты

## Анализ заболеваемости детей по возрастным группам

Группа	Количество дней, пропущенных детьми
«Яблонька»	309 дней
«Смородинка»	349 дней
«Вишенка»	521 день
«Земляничка»	330 дней
«Малинка»	434 дня

<b>Простудные заболевания</b>	<b>65 человек</b>	<b>96%</b>
Вирусные заболевания	3 человека	4,2 %
Аллергические заболевания	2 человека	2,8 %

# Приобщение детей к здоровому образу жизни:

- \*Целебные природные факторы окружающей среды
- \*Психологический климат
- \*Соблюдение режима дня
- \*Прогулка
- \*Сон
- \*Закаливание

# Режим дня



# Режим дня



# Режим дня



# Прогулки



# Масленица



# Сон



# Закаливание



# Медицинский кабинет





## Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей разных возрастных групп

<b>№/п</b>	<b>Показатели в сутки</b>	<b>От 1 года до 3-х лет</b>	<b>От 3-х лет до 7 лет</b>
<b>1.</b>	<b>Энергия</b>	<b>1200 - 1400</b>	<b>1800</b>
<b>2.</b>	<b>Белок, г</b>	<b>36 - 42</b>	<b>54</b>
<b>3.</b>	<b>Жиры, г</b>	<b>40 - 47</b>	<b>60</b>
<b>4.</b>	<b>Углеводы, г</b>	<b>174-203</b>	<b>261</b>

# Помещение с холодильным оборудованием



# Склад сыпучих продуктов



# Мясо – рыбный цех



# Холодный цех



# Цех первичной обработки овощей



# Горячий цех



# Утренняя гимнастика



# Физическая культура



# Физическая культура на воздухе





**Спасибо за  
внимание!**

