

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 99 комбинированного вида»

Ново-Савиновского района г. Казани

Здоровье детей в наших руках.

Подготовила Ишуева Л.Р

Казань

2014г.

Факторы, влияющие на здоровье детей

- Эмоциональное состояние в семье и детском саду;
- Образ жизни;
- Качество питания;
- Наследственность;
- Экология;
- Медицина.



Дошкольное
образовательное
учреждение

Семья

Социальные
структуры

**Гигиенические
факторы**

- 1)Режим дня
- 2)Гигиенические условия
- 3)Культурно-гигиенические навыки
- 4)Рациональное питание.

**Физические
факторы**

- 1)Утренняя гимнастика
- 2)Физкультурные занятия
- 3)Спортивные соревнования

**Закаливающий
фактор**

- 1)Режим дня
- 2)Специальный комплекс закаливающий процедур

**Здоровый
образ
жизни всех
членов
семьи**

- 1)Спортивные клубы
- 2)Спортивные школы
- 3)Секции
- 4)Бассейны и т.д.

Компоненты здорового образа жизни



Режим дня- это оптимально сочетаемые периоды бодрствования и сна детей в течении суток.
Режим дисциплинирует детей и приучает их к определенному ритму жизни.

Сон

Питание

(соблюдение интервалов)

Прогулка

Деятельность

(познавательная, художественная, музыкальная и др.)

Отдых (игра)

Двигательная активность



Физкультурные занятия

Работники ДОУ содействуют постепенному освоению техники движений и разнообразных способах их выполнения в упражнениях :

Общеразвивающи
Х (для рук и плечевого пояса, для туловища , для ног)

основных движений (ходьба, бег , прыжки , бросание, ловля , метание, ползание и лазание)

построениях и перестроениях

спортивных упражнениях

подвижных играх



Прогулка

Наиболее эффективный вид отдыха. Способствует повышению сопротивляемости организма и закаливает его.



Благоприятная психологическая обстановка в семье



взаимопонимание

ссоры, развод

совместное
времяпровождение

противоречия в
требованиях

поддержка и помощь



Закаливание



**Контрастное
воздушное
закаливание (из
теплого в
«холодное»)**

**Хождение
босиком**



**Полоскание
горла
прохладной
кипяченной
водой**

**Контрастный
душ (обливание ног)**

Как же нужно воспитывать ребенка, чтобы он понимал значимость здоровья и умел бережно к нему относиться?

Современное понимание здоровья, это не только отсутствие болезней, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие.

Все понимают значение здоровья для человека, но его качество постоянно ухудшается и становится проблемой общества.

Это задача не одного человека и не одного дня, а целенаправленная и систематически спланированная работа, коллектива ДОУ, на длительный срок. Соблюдении рекомендаций здорового образа жизни помогает вырастить физически, психически и социально благополучных детей.

Я не боюсь ещё раз повторить: забота о здоровье, это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности и бодрости детей, зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний и вера в свои силы.

В.А.Сухомлинский

Модель здоровьесберегающей среды.

