

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.

