



МАДОУ «Детский  
сад № 40 ЦРР  
«Колокольчик»»

# «УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ.

Здоровый образ жизни в  
детском саду».



И  
З  
О  
П  
Ы  
Т  
А  
Р  
А  
Б  
О  
Т  
Ы

Автор  
презентации:  
Дорошева И.Г.  
Воспитатель  
высшей  
квалификационной  
категории

# ЦЕЛИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В МАДОУ:

- Расширять и закреплять знания детей о здоровом образе жизни.
- Совершенствовать физические способности.
- Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.



# Оптимальный двигательный режим включает в себя:

- Ежедневную утреннюю зарядку
- Подвижные игры, физкультминутки.
- Ежедневную прогулку.
- Физкультурные занятия.



**УТРЕННЯЯ  
ГИМНАСТИКА.**



**ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ЗАНЯТИЕ.**

**П/И « У МЕДВЕДЯ ВО  
БОРУ».**





# Гигиена и закаливание – повышает устойчивость организма к природным факторам, укрепляет иммунитет.

**ЗАКАЛИВАНИЕ СОЛНЦЕМ.**



**ЗАКАЛИВАНИЕ ВОДОЙ. ПОЛОСКАНИЕ ГОРЛА.**



**ХОДЬБА ПО КОРРИГИРУЮЩИМ ДОРОЖКАМ.**



**МАССАЖ СПИНЫ.**



**МАССАЖ СТОП ПОСЛЕ СНА.**

# Правильное питание (сбалансированное четырехразовое питание обогащённое витаминами).



В зимне-весенний период, когда не хватает витаминов, мы выращиваем в уголке природы зеленый лук и используем его в пищу. Кроме зеленого лука используем такие фитонциды, как чеснок, лук репчатый.



# Приём кислородного коктейля:

- Укрепляет иммунную систему.
- Улучшает обмен веществ.
- Повышает гемоглобин.
- Помогает выводить токсины из организма.
- Нормализует сон.
- Благоприятно влияет на весь организм.



**Кислородный коктейль для детей – радость и источник здоровья.**

## ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СВОИХ ДЕТЕЙ РОДИТЕЛЯМ ПРЕДЛАГАЮ:

- Закалять организм ребёнка.
- Посещать спортивные секции и кружки.
- Делать зарядку дома.
- Заниматься спортом. Стать примером для подражания.
- Больше есть овощей, фруктов, и молочных продуктов.
- Утренний приём с беседы о состоянии здоровья ребёнка.
- Анкетирование по ЗОЖ.
- Консультации, родительские собрания.



***СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!***

