



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.**

**П/И « У МЕДВЕДЯ ВО
БОРУ».**



ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ЗАНЯТИЕ.

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!

