

МБДОУ «Детский сад комбинированного типа №193»

Проект

Будь всегда здоров

Ф.И.О воспитателя
Карасева Любовь Андреевна

26 ноября 2018 г.





Основные компоненты здорового образа жизни

1. Режим дня

2. Закаливание

*3. Правильное
питание*

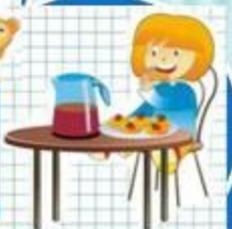
*4. Рациональная
двигательная активность*

*5. Сохранение
стабильного
психоэмоционально
го состояния*

6. Соблюдение правил личной гигиены

РЕЖИМ ДНЯ

*Правильный режим - основа
здорового образа жизни
ребенка, главное условие
сохранения его здоровья.*



Закаливание

A close-up photograph of a baby being showered. The baby is in the center, looking up with a joyful expression, mouth open as if laughing or shouting. Water is spraying all over the baby's face and body. To the right, a woman's face is partially visible in profile, looking towards the baby. The background is a blue, textured surface, likely a shower curtain.

Лучший способ оградить ребенка от болезней — проводить своевременную и грамотную профилактику. Одним из лучших превентивных способов по праву считается закаливание. Однако бросаться с головой в экстремальные процедуры не стоит, родителям необходимо учитывать разные факторы, такие как состояние здоровья малыша, особенности его иммунитета, его возраст.

Правильное питание ребенка –
основа и залог здорового
организма



К Двигательной активности относятся:

Тренинг гимнастика

Подвижные игры и физические упражнения на прогулке

Самостоятельная двигательная деятельность

Закаливающие мероприятия

Упражнения после сна

Физкультминутки

Активный отдых



Используемые инновационные технологии на занятиях



Сохранение стабильного психо-эмоционального состояния.

Специалисты отмечают, что психофизическое здоровье и эмоциональное благополучие ребенка во многом зависит от среды, в которой он живет и воспитывается. Психическое здоровье является составным элементом здоровья и рассматривается как совокупность психических характеристик, обеспечивающих динамическое равновесие и возможность выполнения ребенком социальных функций.



Релаксация

- Современные научные данные доказывают, что для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения.
- Для формирования эмоциональной стабильности ребенка важно научить его управлять своим телом.
- Умение расслабляться позволяет устранить беспокойство, возбуждение, скованность, восстанавливает силы, увеличивает запас энергии.
- Наша задача состоит не в том, чтобы подавлять или искоренять эмоции, а в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать свое тело.
- С этой целью в своей работе мы используем специально подобранные упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма.



6. СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ!

- Соблюдение правил личной гигиены и здоровый образ жизни взаимосвязаны. Препятствуйте размножению бактерий в полости рта - два раза в день чистите зубы. Вечером смывайте с тела отмершие частички кожи и пыль. Регулярно мойте голову. Содержите в чистоте одежду и обувь.