

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ХОРОШАЯ ПРИВЫЧКА



Дети – цветы жизни

Чтобы эти цветы росли
здоровыми и счастливыми
нам необходимо создать
и поддерживать
благоприятные
условия.



Эмоциональное здоровье

- Есть несколько положительных психоэмоциональных состояний ребенка, на которые вы должны обратить внимание для здоровья дошкольника:

Доверие. Уверенность.

Уважение. Радость общения.

- Любящие родители – это солнышко, которое согревает теплотой и дарит свою нежность.



Режим дня

- Режим дня — это четкий распорядок жизни в течение суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна, а также рациональную организацию различных видов деятельности.
- Поведение ребенка в детском саду, его настроение, работоспособность находятся в прямой зависимости от того, как организованы его деятельность и сон в семье в обычные, а также в выходные дни.



Утренняя гимнастика

- Утренняя гимнастика - обязательная часть ежедневного режима ребенка.
- В детском саду каждое утро обязательно проводятся комплексы утренней гимнастики.
- Не надо забывать про гимнастику и дома.



- Сделать утром веселую разминку вместе с мамой и папой - прекрасная идея! Ну подумайте: всего несколько минут в день - и хорошее самочувствие плюс отличное настроение обеспечены каждому.



Здоровое питание

- ❑ Чего только не приходится придумывать родителям ради того, чтобы их ненаглядный малыш покушал.
- ❑ СОВЕТ:
- ❑ Сделайте из приема пищи праздник!
- ❑ На сайте www.detskieresepty.ru вы найдете много интересных идей как это сделать.



Прогулки на свежем воздухе

- Гулять с ребенком нужно в любую погоду.
- Обычно на прогулке малыши много двигаются, в основном это бег, ходьба, лазание по лесенке. Но нужно побуждать малыша выполнять и другие виды движений (перешагивание через препятствия, ходьба по ограниченной поверхности, прыжки, метание



Физические упражнения и подвижные игры

- У ребенка есть сильная потребность в движении. Однако, чтобы они не были бесцельными и случайными, необходимо помочь ребенку, предложить правильный способ.
- Помимо ежедневной утренней гимнастики и определенного количества физкультурных занятий и занятий в бассейне ДОУ необходимо детям предоставить возможность упражняться самостоятельно. Для этого лучше всего использовать подвижные игры.



АКТИВНЫЙ ПОДЪЕМ

- *Добрый день!*
Скорей проснись!
Солнцу шире улыбнись!
- Такими словами
- приветствуйте просыпающихся детей
- Подготовить организм ребенка к двигательной активности после сна, осуществляя плавный, естественный переход от состояния покоя к бодрствованию, помогает зарядка в постели. Она создает положительный эмоциональный настрой, дает оздоровительно-закаливающий эффект.



Закаливание

- Известно много способов закаливания.
- Одними из таких способов являются массаж и дыхательная гимнастика
- Массаж полезен в любом возрасте: он улучшает кровообращение кожи, снимает напряжение мышц, нормализует деятельность центральной нервной системы.
- А если массаж превратить в веселую игру, то ребенок получит двойную радость



Правильная организация развивающей среды

Правильная организация развивающей среды имеет большое значение.

Ребенку просто необходимы:

шведская стенка

канат

велосипед

коньки

санки

лыжи

мячи



И помните: «Здоровый ребенок – это счастливая семья!»



подготовила воспитатель МБДОУ
Излучинского ДСКВ «Сказка» Сарбаева Я. М.

