

Здоровый Образ
Жизни –
хорошая привычка

Воспитатель
МБДОУ №44 г. Иваново
Ушакова С.А.

Портрет здорового ребёнка

- **Активный;**
- **Общительный.** Доброжелательно относится к окружающим его людям (взрослым и детям);
- **Жизнерадостный.** Положительные эмоциональные впечатления преобладают в его жизни, а отрицательные – переносятся стойко и без вредных последствий;
- **Физически развитый** (в соответствии с возрастом);
- **Не нуждающийся в лекарствах;**

Находящийся в состоянии полного физического, духовного, социального благополучия.



1. Родители
2. Воспитатели
3. Специалисты ДОУ
*(инструктор физкультуры,
муз. руководитель, педагог-
психолог)*
4. СМИ



Слагаемые здорового образа жизни



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

Родители играют важную роль в поддержании эмоционального здоровья ребёнка.

Режим дня

- **Режим дня — это чёткий распорядок жизни в течение суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна, а также рациональную организацию различных видов деятельности.**
- **Поведение ребёнка 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 – необходимая часть ежедневного режима ребенка.

- Не забывайте про гимнастику 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:**
Попробуйте сделать из приёма пищи праздник!



На сайте www.detskierecepty.ru Вы найдёте много интересных идей, как это сделать.

Прогулки на свежем воздухе

Обычно на прогулке малыши

много двигаются. Но в основном это - бег, ходьба, лазание по лесенке. Не

нужно побуждать малышей выполнять и другие виды

движений:

перешагивание через

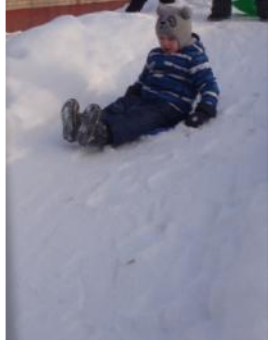
препятствия,

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 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 сп являются массаж дыхательная гимнастика
- Массаж полезен в любом возрасте улучшает кровообращение кожи, снимает напряжение мышц, нормализует деятельность центра нервной системы
- А если массаж превратить в веселую игру, то ребенок получит двойную радость.



Массаж с шишками

Массаж кистей рук:

Медвежата в кружок
собираются,

А шишки им в ручки
забираются.

Шишки катаются,
мишки улыбаются.

Мишки стараются,
шишки везде катаются.

Мишки шишку крепко сжали.

Посмотрите, ямки стали,
А наши лапки не устали.

Дыхательная гимнастика

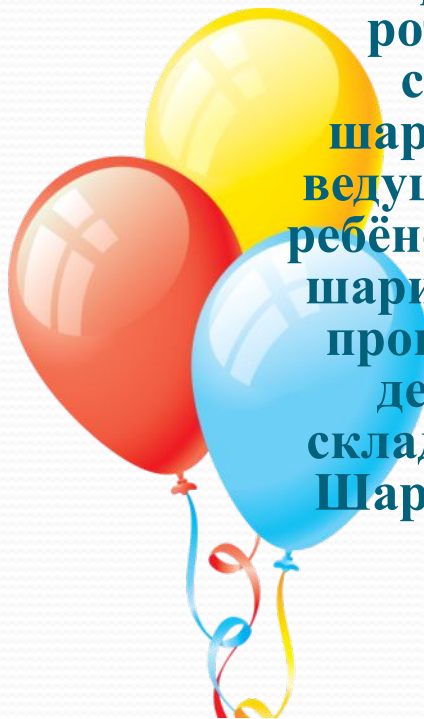


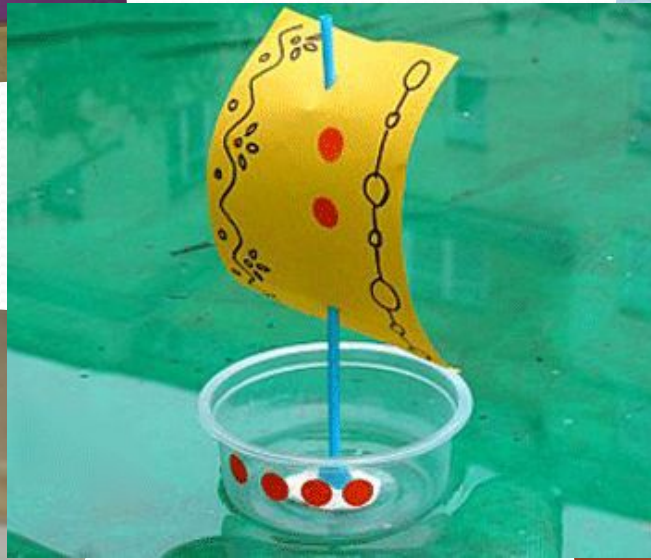
Упражнение «Хомячки»


Ребёнок сильно надувают щёки, «как у хомячков» (дышат через нос). По сигналу кулачками надавливают на щёки, выпуская при этом воздух через рот. Игра повторяется 5 – 6 раз.

“Шарик лопнул”

- Ребёнку предлагают “надуть шарик”. Он должен широко развести руки в стороны и глубоко вдохнуть воздух носом, выдуть его в воображаемый шарик через рот “ффф...”, медленно соединяя ладони под шариком. Затем по хлопку ведущего шарик лопаётся — ребёнок хлопает в ладоши. Из шарика выходит воздух и он произносит звук “шшш...”, делая губы хоботком и складывая руки на коленях. Шарик надувают 2 — 5 раз.







**«Здоровый ребенок –
это счастливая
семья!»»**