

Здоровье ребенка в наших руках

Подготовила воспитатель
подготовительной группы: Дезорцева С.
В.

FedotoVA

Что такое здоровье?

Здоровье —
это полное
физическое,
духовное,
умственное и
социальное
благополучие.



Развитие
здравоохранени
я

10 – 15 %

Образ жизни

50 – 55 %

**Факторы,
влияющие
на
состояние
здоровья:**

Наследственность

16 – 20 %

Окружающая среда

– 20 – 25 %

*Режим
дня*

*Регламентированн
ые нагрузки*

*Свежий
воздух*

*Двигательная
активность*

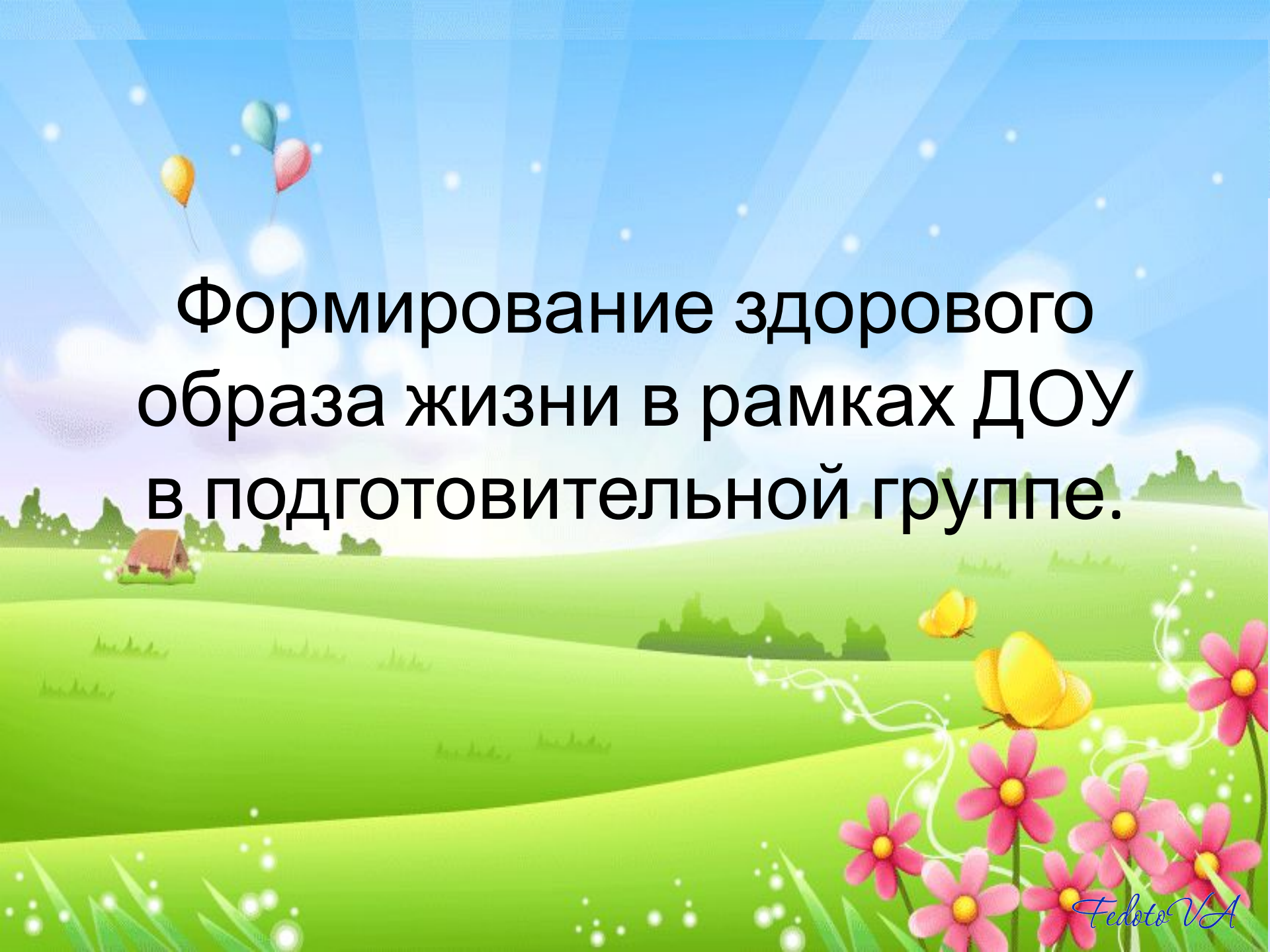


*Физическа
я
культура*

*Водные
процедур
ы*

*Благоприятная
психологическая
обстановка в
семье*

Питание



Формирование здорового образа жизни в рамках ДОУ в подготовительной группе.

СОБЛЮДЕНИЕ РЕЖИМА ДНЯ



- СОН

- ПИТАНИЕ

- (СОГ

- ПР

- ДЕЯ

- (ПОЗ

- И Т.

- ОТД

- (ИГР

- ДВИГАТЕЛЬНАЯ

- АКТИВНОСТЬ



ЕННАЯ,

Регламентированные нагрузки

Потеря внимания, капризы, истерики, отказ от деятельности являются сигналом перегрузок!

Поэтому в течении занятия необходимо проводить физкультминутки.



Физкультминутки совместно с воспитателем, гораздо веселее!!!



Артикуляционная гимнастика



СВЕЖИЙ ВОЗДУХ

**Прогулка - наиболее эффективный вид отдыха.
Способствует повышению сопротивляемости организма
и закаливает его.**



ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ

Движение – это естественное состояние ребенка. На физкультурных занятиях наши детки и бегают и прыгают, что позволяет сохранить и укрепить их физическое здоровье.



ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА



- Мытье рук перед едой, после прогулки и туалета.

Самомассаж

- *Это приводит к позитивному, доброжелательному настроению.*
- *Организует всех детей к совместной деятельности.*



Рациональное питание

- **Питание по режиму.**
- **Натуральные богатые витаминами и минеральными веществами продукты.**
- **Фрукты и овощи.**



Физическая культура

Занятия физкультурой укрепляют не только физическое здоровье, но и психику ребенка, позитивно влияют на его характер, способствуют развитию волевых качеств, уверенности в себе.



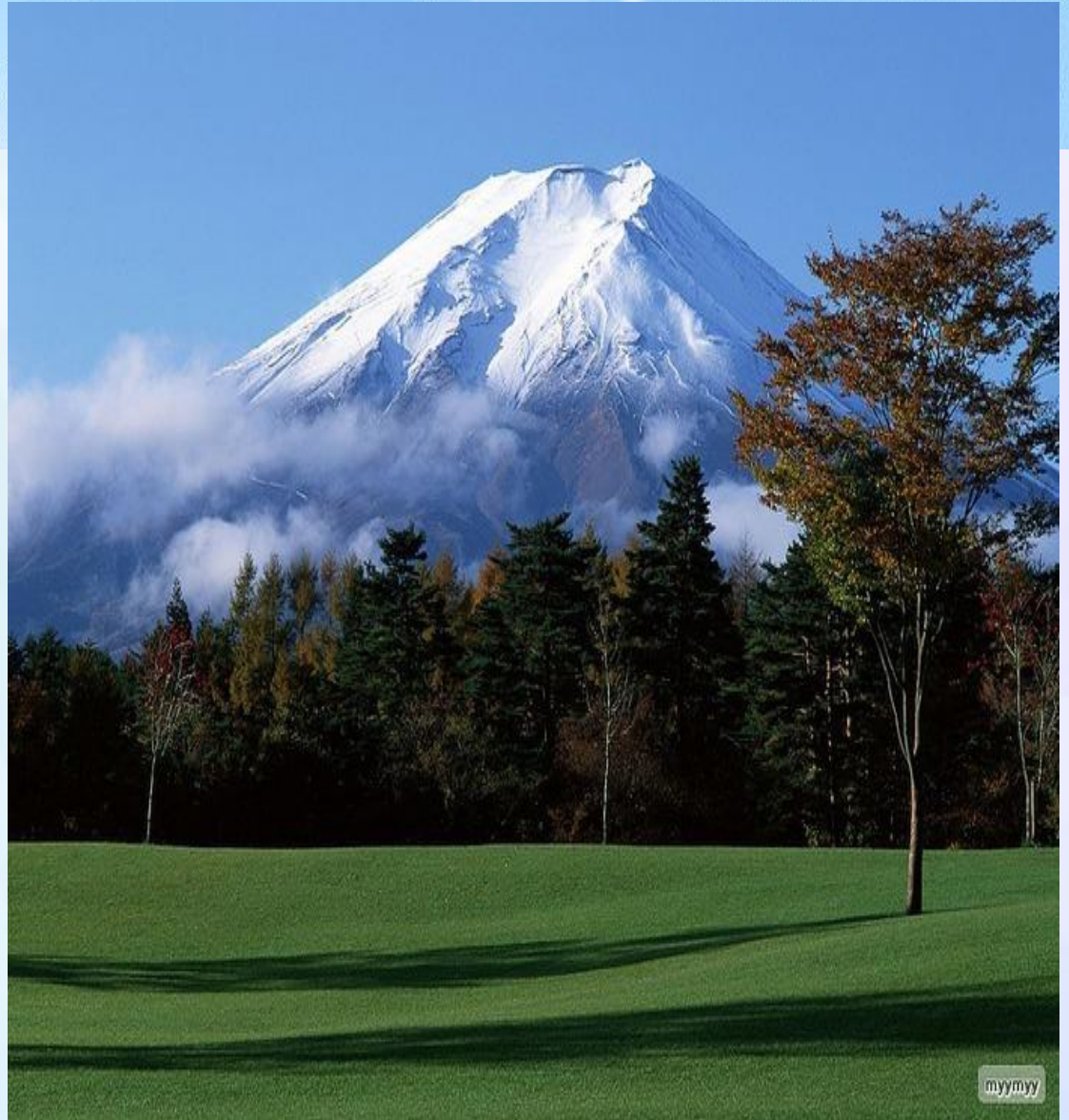



Познавательная деятельность



**"Здоровье —
это вершина,
которую
должен
каждый
покорить
сам"**

**(восточная
мудрость)**





**Здоровье
ребенка в наших
руках.**