

# 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*

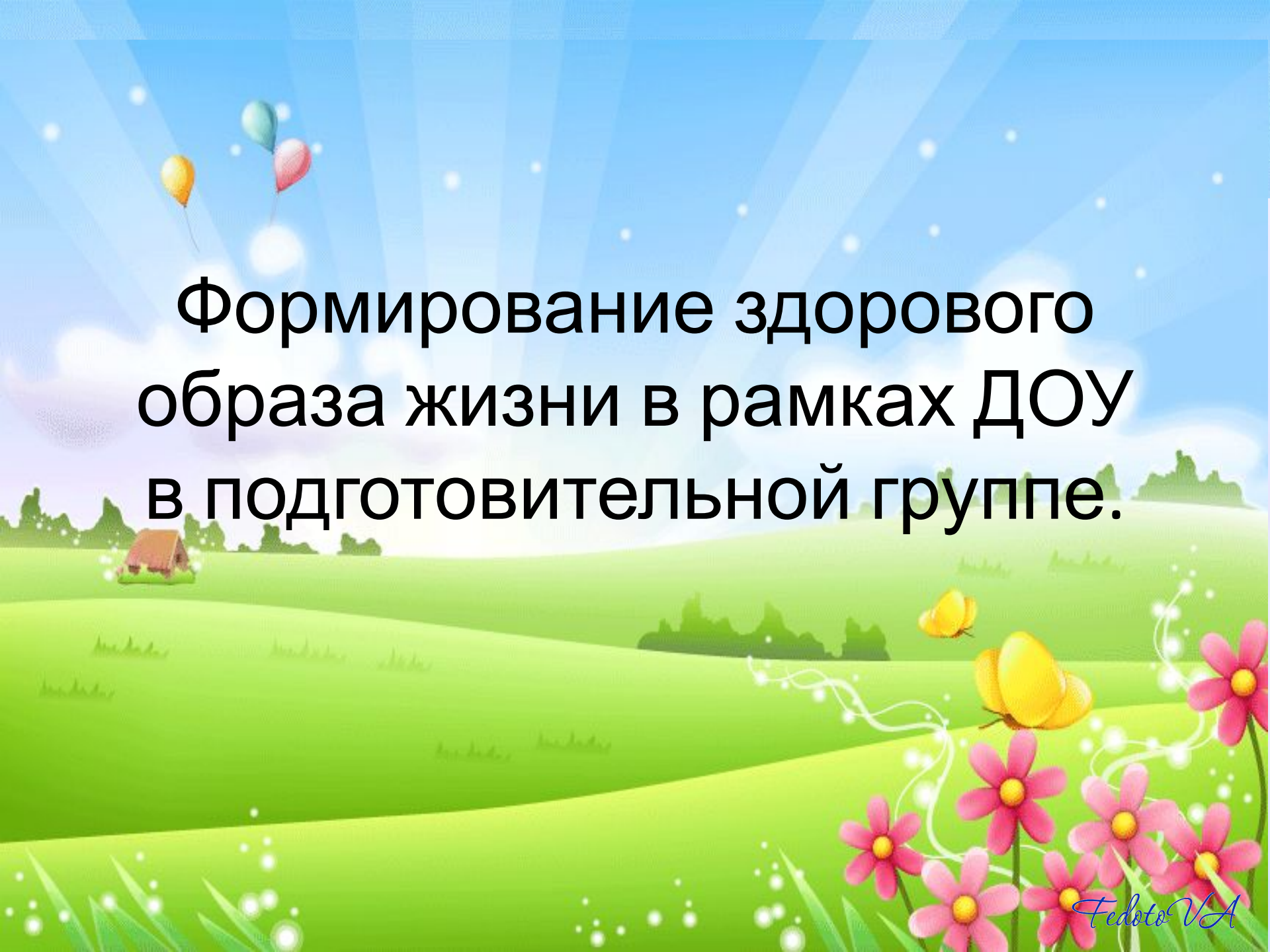


*Физическа  
я  
культура*

*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.





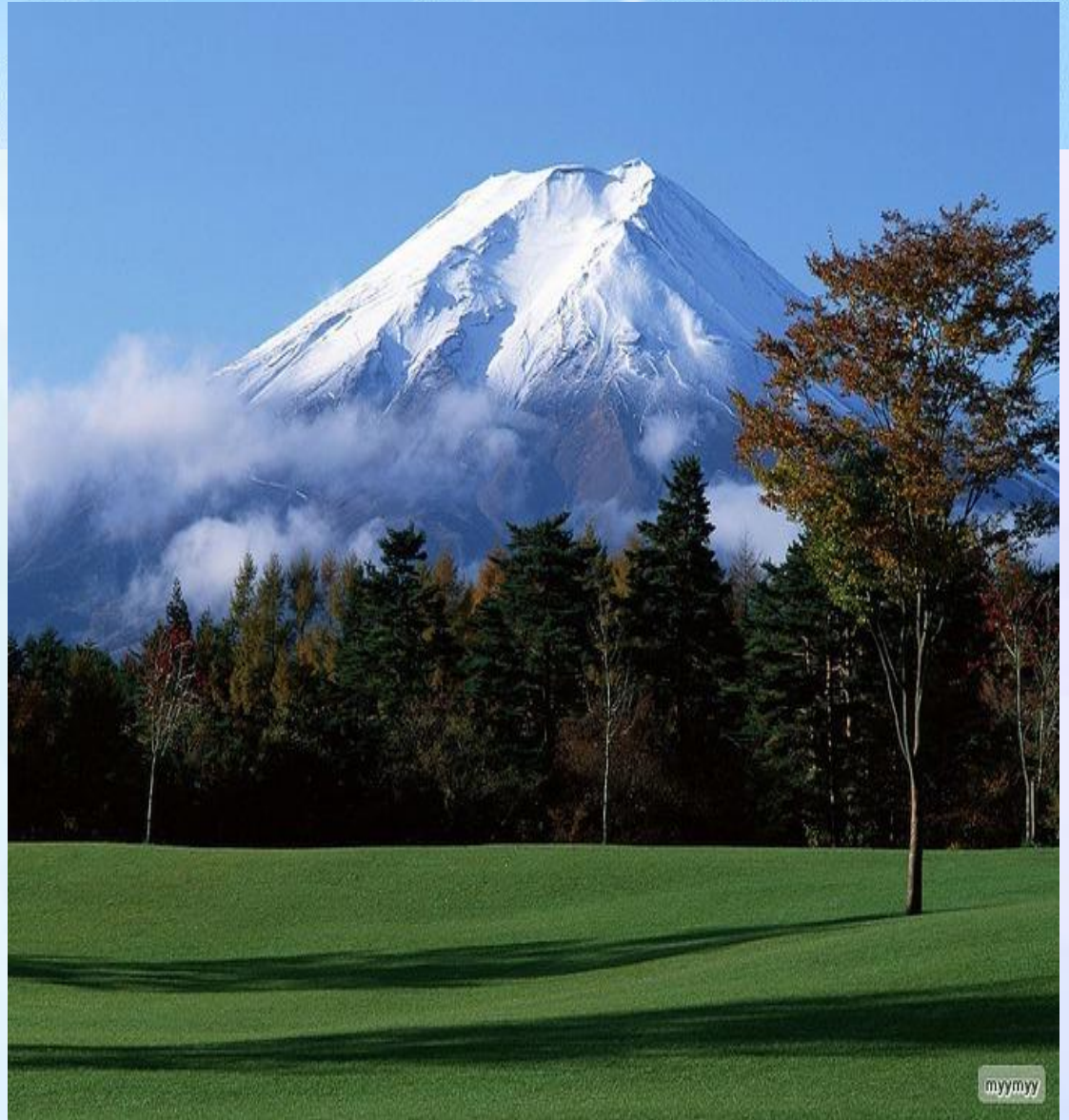



# Познавательная деятельность



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

**(восточная  
мудрость)**





**Здоровье  
ребенка в наших  
руках.**