

ГБОУ Школа им.Н.М.

Карамзина

Софийский корпус

Средняя группа №2

Воспитатель: Худалей Н.

П.

# Растем здоровыми. Здоровый образ жизни

*Всем известно и понятно,  
Что здоровым быть приятно.  
Только надо знать.  
Как здоровым стать.*



**Содержание  
образовательной  
области «Здоровье»  
направлено на  
достижение целей  
охраны здоровья  
детей и  
формирования**

# **Задачи:**

- 1. сохранение и укрепление  
физического и  
психического здоровья  
детей;**
- 2. воспитание культурно –  
гигиенических навыков;**
- 3. формирование  
начальных представлений**

# Основные факторы, благотворно влияющие на развитие здорового образа жизни детей:

- Соблюдение режима дня
- Формирование культурно-гигиенических навыков
- Организация двигательной деятельности
- Закаливание детей с учетом здоровья
- Культура питания
- Формирование основ безопасности жизнедеятельности
- Организация взаимодействия с

## Режим ребенка

**Режим ребенка** — это правильное распределение во времени и правильная последовательность в удовлетворении основных физиологических потребностей организма ребенка: сон, прием пищи, общение с внешним миром.

**Режим** — основа биоритмов в деятельности организма, которые содействуют нормальному функционированию внутренних органов.

Правильный режим обеспечивает уравновешенное, бодрое состояние ребенка, предохраняет нервную систему от переутомления, содержит оптимальные условия для физического и психического развития ребенка.

При составлении режима дня учитываются вековые и индивидуальные особенности ребенка. Переводить малыша на следующий вековой режим следует постепенно, если он физиологически уже подготовлен к этому переходу.

Родители должны знать, что в детском садике режим дня строится согласно возрасту детей, поэтому дома, в выходные и праздничные дни, или во время болезни ребенка, важно придерживаться этого же режима дня — это является условием сохранения здоровья ребенка.



## Что нужно делать, чтобы быть здоровым

Чтобы хорошо расти и быть здоровыми,  
нужно заботиться о здоровье.

Нужно хотеть и уметь заботиться о своем  
здоровье.

### Советуем:

- ✓ Береги здоровье смолоду
- ✓ Занимайся спортом
- ✓ Делай зарядку
- ✓ Закаляйся
- ✓ Соблюдай режим дня
- ✓ Дружи с водой
- ✓ Вовремя лечи зубы
- ✓ Не ешь много сладкого
- ✓ Заботься о коже
- ✓ Держи осанку
- ✓ Одевайся по погоде





**ЗДОРОВЬЕ  
В ПОРЯДКЕ —  
СПАСИБО ЗАРЯДКЕ!**









## Здоровье детей — ценное достояние каждого цивилизованного общества

### Основные показатели физического здоровья детей:

- нормальное функционирование всех органов и систем организма, их рост и развитие, которые подтверждаются возрастными антропологическими и биометрическими показателями;
- отсутствие болезней или одиночных заболеваний.

### Основные показатели психического здоровья детей:

- достаточный или высокий уровень развития психических процессов: внимательность, активность, прочность и объем памяти;
- наличие умственных способностей;
- развитая речь;
- доброжелательность, оптимизм, устойчивость к стрессам.

### Показатели духовного здоровья детей:

- радостное мировосприятие;
- чистота помыслов и побуждений;
- культура речи и поведения;
- культура здоровья;
- наличие морально-этических устоев.

### Основные показатели социального здоровья детей:

- достаточное и уравновешенное общение с ровесниками, другими людьми;
- быстрая адаптация к физической и общественной среде;
- направленность на общественно полезный труд;
- культура пользования материальными благами.

## Закаливание

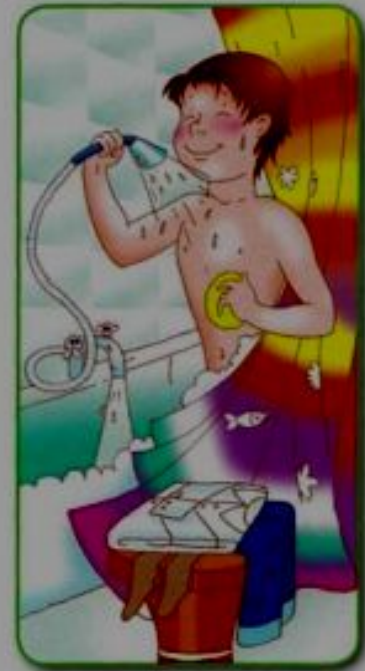
**Закаливание** — один из основных способов повысить сопротивляемость организма к колебаниям температуры окружающей среды и к простудным заболеваниям.

Существует несколько принципов, которых надо придерживаться, чтобы получить положительный эффект от закаливания:

- систематичность проведения закаливания во все времена года;
- постепенность увеличения силы влияния;
- учет индивидуальных особенностей и эмоционального состояния ребенка (состояние его здоровья, условия жизни, среда и индивидуальные качества организма).

### Закаливающие процедуры с детьми:

- облегченная одежда в помещении;
- одежда, соответствующая временам года;
- соблюдение температурного режима с детьми;
- воздушные ванны;
- утренняя гимнастика;
- гимнастика после дневного сна;
- дыхательные и звуковые упражнения;
- хождение босиком;
- обтирание водой;
- обмывание ног водой;
- солнечные ванны;
- свето-воздушные ванны.











### ВИТАМИН

# A

Помогает Вит. А нам  
 Как увидеть и дышать!  
 И иммунитет и здоровье  
 И мысли и чувства и чувства  
 Сильно важен - и незаменим  
 Тархунчик Вит. А нам  
 Помогает увидеть, чувствовать  
 Дышать, думать, чувствовать  
 Как лучше работать, играть  
 Как лучше развиваться, жить



# B

### ВИТАМИН

Рады, как и мы, и ты,  
 И все, что есть и дышит!  
 Помогает Вит. В нам  
 Как жить и чувствовать  
 И в сердце и в мозге  
 И в крови и в коже  
 И в мышцах и в костях  
 И в волосах и в ногтях  
 И в глазах и в ушах  
 И в носу и в рту  
 И в коже и в ногтях  
 И в волосах и в ногтях



### ВИТАМИН

# C

Помогает Вит. С нам  
 Как жить и чувствовать  
 И в сердце и в мозге  
 И в крови и в коже  
 И в мышцах и в костях  
 И в волосах и в ногтях  
 И в глазах и в ушах  
 И в носу и в рту  
 И в коже и в ногтях  
 И в волосах и в ногтях



# D

### ВИТАМИН

Помогает Вит. D нам  
 Как жить и чувствовать  
 И в сердце и в мозге  
 И в крови и в коже  
 И в мышцах и в костях  
 И в волосах и в ногтях  
 И в глазах и в ушах  
 И в носу и в рту  
 И в коже и в ногтях  
 И в волосах и в ногтях







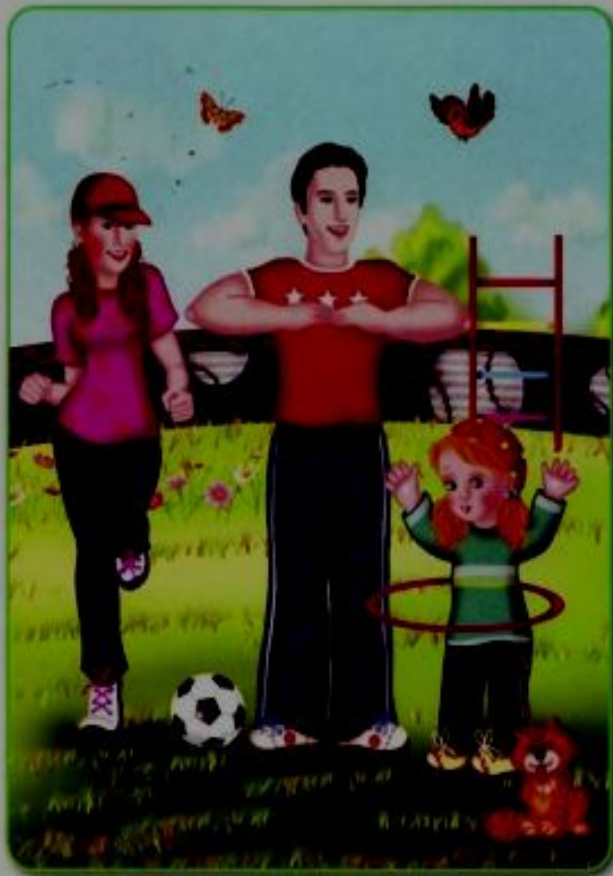








# Здоровый образ жизни семьи



## Спортивный уголок дома

Спортивный уголок дома помогает правильно организовать досуг детей, оказывает содействие в закреплении двигательных привычек, приобретенных ранее, развитии ловкости, самостоятельности.

Устроить уголок лучше ближе к окну.

Спортивно-игровой комплекс должен состоять из деревянной стремянки, вертикальных стоек, на которых крепятся канат, стремянка из веревок, резиновая лиана, качели, кольца, турник.


В спортивном уголке необходимо иметь малое физкультурное оборудование: мячи разных размеров, обруч, палку, скакалку. Можно сделать небольшие мешочки с песком для бросания или ношения на голове (для развития правильной осанки).

Новые упражнения на снарядах вводятся постепенно. Сначала дети выполняют их под руководством или наблюдением взрослых, а после удачного усвоения могут заниматься самостоятельно.

Занятия в спортивном уголке должны приносить ребенку только положительные эмоции.

Взрослые должны хорошо подготовиться, чтобы ребенку было интересно заниматься.





Берегите своих детей,  
Их за шалости не ругайте.  
Зло своих неудачных дней  
Никогда на них не срывайте.  
Не сердитесь на них всерьез,  
Даже если они провинились.  
Ничего нет дороже слез,  
Что с ресничек родных скатились  
Если валит усталость с ног,  
Совладать с нею нету мочи,  
Ну, а к Вам подойдет сынок  
Или руки протянет дочка,  
Обнимите покрепче их,  
Детской ласкою дорожите.  
Это счастье - короткий миг,  
Быть счастливыми поспешите.



Ведь растают как снег весной,  
Промелькнут дни златые эти,  
И покинут очаг родной  
Повзрослевшие Ваши дети,  
Перелистывая альбом  
С фотографиями детства,  
С грустью вспомните о былом,  
О тех днях, когда были  
вместе.

Как же будете Вы хотеть  
В это время опять  
вернуться,  
Чтоб им маленьким  
песню спеть,  
Щечки нежной губами  
коснуться.  
И пока в доме детский  
смех,  
От игрушек некуда  
деться  
Вы на свете счастливей  
всех,  
Берегите ж, пожалуйста,  
детство!

