

**Тема:**  
**«Укрепление и  
сохранение  
здоровья  
ДОШКОЛЬНИКОВ»**

**Здоровье** - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов»

**Закаливание** — это система специальной тренировки терморегуляторных процессов организма, включающая в себя процедуры, действие которых направлено на повышение устойчивости организма к переохлаждению или перегреванию.

1. Сквозное проветривание
2. Соблюдение санитарно – гигиенического режима
3. Утренняя гимнастика в проветренном помещении
4. Дыхательная гимнастика
5. Игровой массаж
6. Гимнастика в постели после дневного сна
7. Ходение босиком по массажным коврикам
8. Умывание прохладной водой
9. Прогулка на свежем воздухе
10. Оптимальное чередование различных видов деятельности

# «Моё отношение к жизни»:

- Оптимист
- Реалист
- Пессимист

## Темы для обсуждения:

• Что такое здоровье?

• Факторы, влияющие на состояние здоровья

• Что такое ЗОЖ?

# Анкета – опросник

- Как вы оцените состояние здоровья вашего ребенка
  - Хорошее
  - Удовлетворительное
  - Плохое
- Изменилось ли состояние здоровья ребенка за период посещения детского сада
  - В лучшую сторону
  - В худшую сторону
- Какие причины, на наш взгляд, могут влиять на ухудшение здоровья ребенка в период нахождения его в детском саду
- На что воспитателю стоит обратить внимание при работе с ребенком



# Утренняя





# Игровой



# Игровой массаж





# Дыхательная гимнастика



# Гимнастика в постели





# Массажные





# Нестандартное оборудование





# Воздушные седуры



# Водные процедуры



# Чередование различных форм деятельности

