

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

