

ЗА ЗДОРОВЬЕМ- В ДЕТСКИЙ САД!

Здоровьесберегающая деятельность в
летний период в детском саду
«Золушка»

ЦЕЛЬ: СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ С УЧЕТОМ ИХ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ, УДОВЛЕТВОРЕНИЕ ПОТРЕБНОСТЕЙ РАСТУЩЕГО ОРГАНИЗМА В ОТДЫХЕ, ТВОРЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

ЗАДАЧИ: СОЗДАТЬ УСЛОВИЯ ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЕ ОХРАНУ ЖИЗНИ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ, ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ И ТРАВМАТИЗМА, СОЗДАТЬ УСЛОВИЯ ДЛЯ ЗАКАЛИВАНИЯ ДЕТЕЙ, ИСПОЛЬЗУЯ БЛАГОПРИЯТНЫЕ ФАКТОРЫ ЛЕТНЕГО ВРЕМЕНИ (СОЛНЦЕ , ВОЗДУХ И ВОДА)

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА



Утренняя гимнастика в детском саду важна не как средство пробуждения, а как организованное общение детей в процессе двигательной деятельности. При этом повышается эмоциональный тонус, являясь результатом "мышечной" радости от движений в коллективе сверстников, снимается психологическое напряжение от расставания с родителями, собирается внимание, дисциплинируется поведение

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Цель дыхательных упражнений:

- Учить детей прислушиваться к своему дыханию.
- Учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения.
- Учить детей укреплять мышцы органов брюшной полости.
- Учить детей укреплять межрёберные мышцы.
- Учить детей укреплять и стимулировать верхние дыхательные пути.



БОДРЯЩАЯ ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА



Роль дневного сна в физическом и интеллектуальном развитии дошкольника велика. Отдых в середине дня ему просто необходим.

Но как помочь малышу проснуться в хорошем настроении и активно продолжать день?

Конечно же, провести бодрящую гимнастику после дневного сна! Бодрящая гимнастика помогает детскому организму проснуться, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус.

БОСОХОЖДЕНИЕ КАК МЕТОД ЗАКАЛИВАНИЯ ДЕТЕЙ



Главный смысл хождения босиком заключается в раздражении кожи стоп в ответ на снижение температуры. На стопе находится большое количество рецепторов, которые реагируют на температурные перепады. При постоянном ношении обуви ноги привыкают к особому микроклимату. Стоит этот микроклимат нарушить, как организм реагирует на заболевания. Специалисты утверждают, что между подошвой ног и слизистой носоглотки существует прямая рефлекторная связь: если произошло переохлаждение ног, то и температура слизистой оболочки понижается. Значит босохождение, как метод закаливания, способствует снижению заболеваемости, укреплению иммунитета

ФИТОЧАЙ НА ЗДОРОВЬЕ!



На протяжении последних лет в «Золушке» проводится программа по применению фитотерапии из местных растений в целях профилактики соматических заболеваний и укрепления иммунитета детей.

ПРОГУЛКА В ДЕТСКОМ САДУ

Пребывание на свежем воздухе укрепляет здоровье и закаливает организм, всесторонне развивает детей, активизирует их двигательную деятельность, познавательные возможности.



ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Подвижные игры в детском саду — это важнейший элемент воспитания и развития ребёнка. Именно игры в детском саду формируют характер, развивают у малышей смекалку и сообразительность. Надо помнить, что игра доставляет ребёнку истинную радость, которая глубоко проникает в душу и остаётся там навсегда.



«СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ И ВОДА- НАШИ ЛУЧШИЕ ДРУЗЬЯ!»



СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ И ВОДА – НАШИ ЛУЧШИЕ ДРУЗЬЯ!

Воздушные ванны применяются с целью приучить детей к непосредственному соприкосновению всей поверхности тела с воздухом.

Солнечные ванны оказывают на организм дошкольников общее укрепляющее действие, усиливают обмен веществ, повышают сопротивляемость организма к заболеваниям.

Купание (обтирание, обливание, хождения босиком)- прекрасное закаливающее средство.