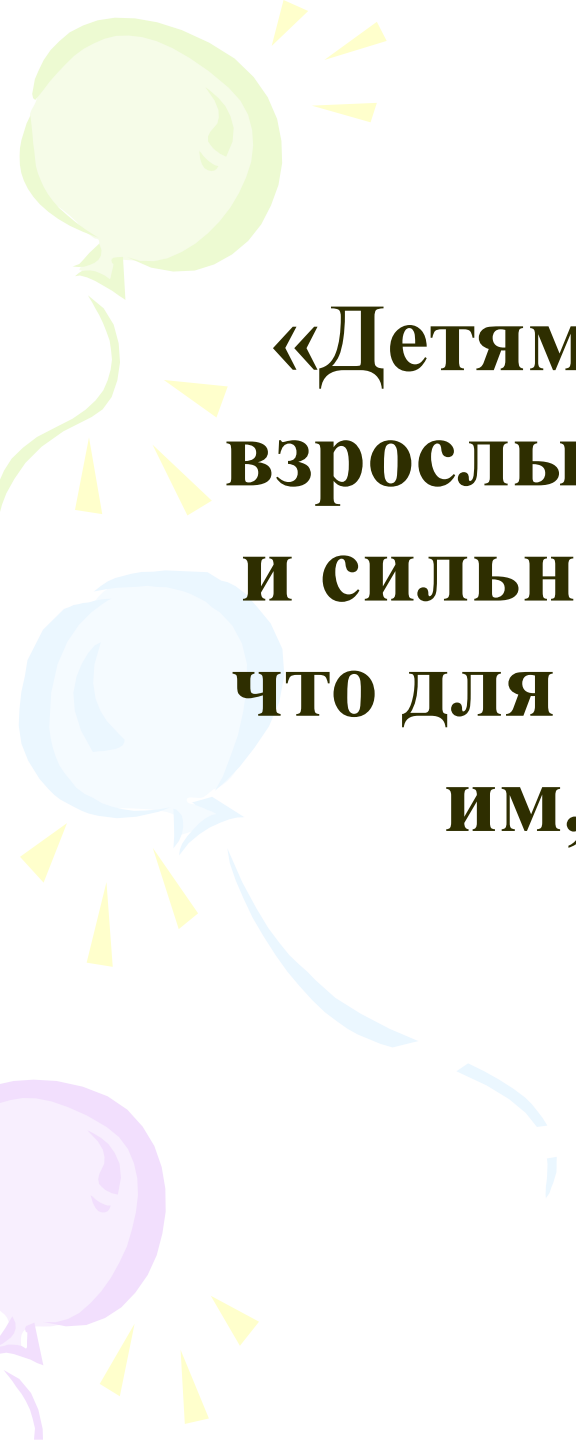


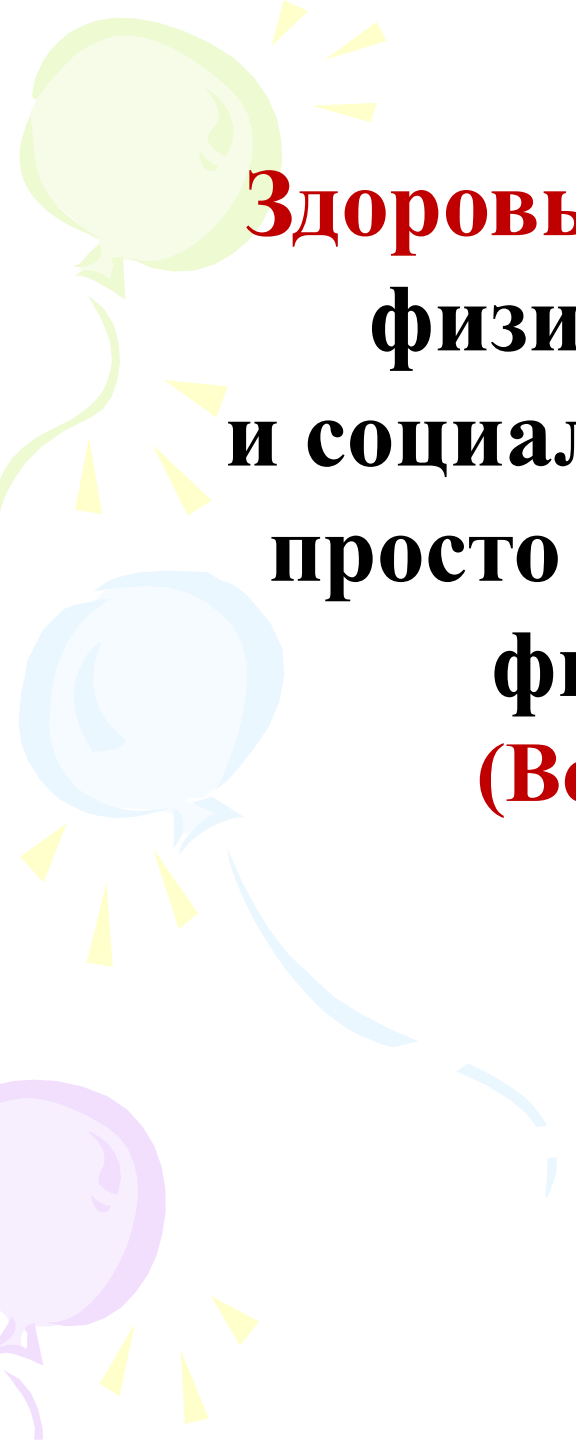
**Здоровье детей –
наше общее дело!**





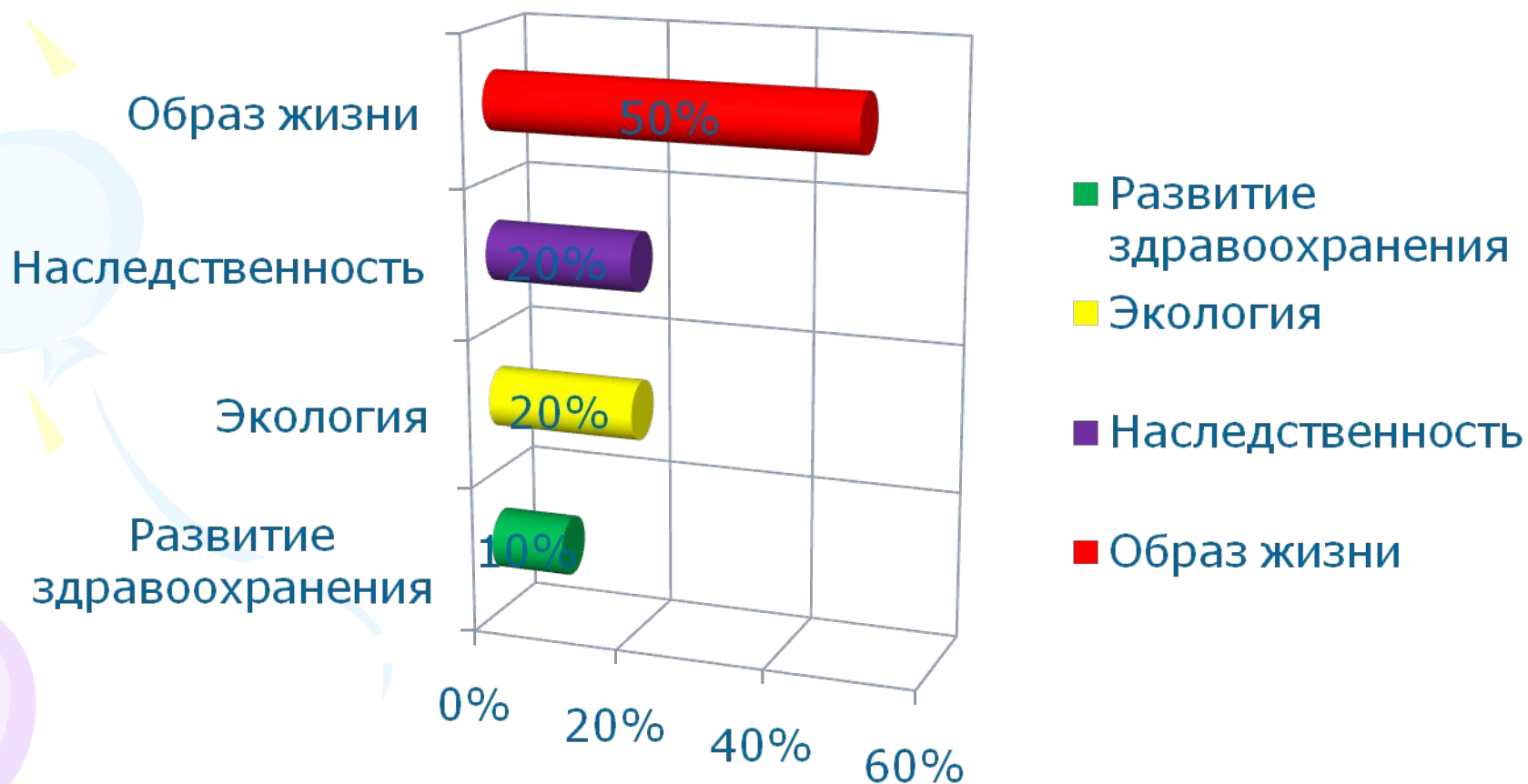
**«Детям совершенно так же, как и
взрослым, хочется быть здоровыми
и сильными, только дети не знают,
что для этого надо делать. Объясни
им, и они будут беречься»**

Януш Корчак



Здоровье - это состояние полного
физического, психического
и социального благополучия, а не
просто отсутствие болезней или
физических дефектов.
**(Всемирная организация
здравоохранения)**

Факторы, влияющие на здоровье ребёнка



Режим дня

Закаливание

**Рационально
е питание**

**Здоровье
ребёнка
зависит**

**Благоприятн
ая
обстановка в
семье**

**Прогулка на
свежем
воздухе**

**Физические
занятия**

Режим дня-

это оптимально сочетаемые периоды бодрствования и сна детей в течение суток.

Режим дисциплинирует детей, приучает к определённому ритму.

Сон

Питание (соблюдение интервалов)

Прогулка

Деятельность

(познавательная, художественная, музыкальная и др.)

Отдых (игра)

Двигательная активность

Питание

- включение в рацион продуктов, богатых витаминами, минеральными солями и белком.

- содержат красители, усилители вкуса, стабилизаторы...

Пирамида питания



ОВОЩИ

каша

творог

ИПСЫ

**газ.
вода**

**СОСИСКИ
И**



Прогулка

Наиболее эффективный вид отдыха. Способствует повышению сопротивляемости организма и закаливает его.



A decorative graphic on the left side of the slide features a large green sun with yellow rays at the top, and several colorful balloons (blue, purple, and yellow) floating downwards. The sun and balloons are partially obscured by the text and other elements.

Физические занятия

улучшают работоспособность, повышают физические качества, стимулируют обмен веществ и работу разных систем организма.

В дошкольном возрасте основная задача физических упражнений — совершенствование у детей таких естественных движений, как:

Ходьба

Бег

Прыжки

Метание

Движения на равновесие

Благоприятная психологическая обстановка в семье



взаимопонимание

ссоры, развод

совместное
времяпровождение

брань. крик

поддержка и помощь

противоречия в
требованиях

Вредные наклонности родителей



Нарушение сна у детей

**Ребёнок капризный,
раздражительный**

**Бронхиты,
заболевания сердца**

**Дети плохо развиты
физически
и психически**

Закаливание-

Повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию ряда факторов окружающей среды путём систематического кратковременного воздействия на организм этих же факторов в малой дозе.

Контрастное воздушное закаливание

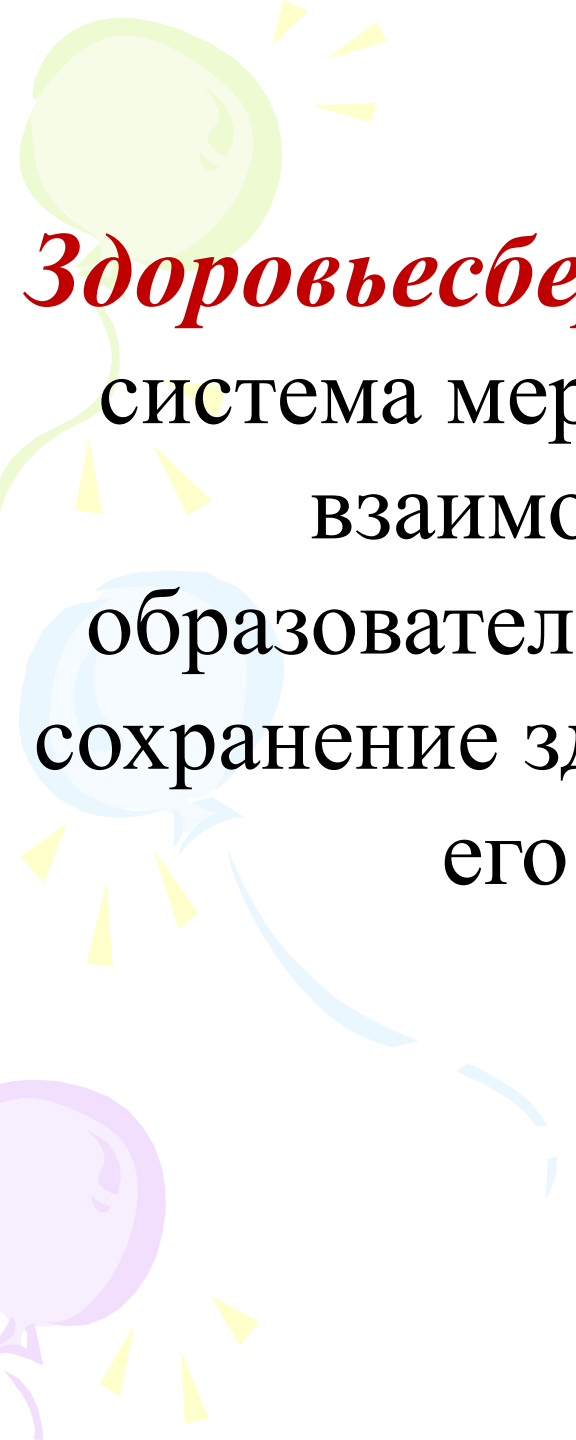
Хождение босиком

Контрастный душ (обливание ног)

Полоскание горла прохладной водой

Современные здоровьесберегающие ТЕХНОЛОГИИ В ДЕТСКОМ САДУ





Здоровьесберегающая технология - ЭТО
система мер, включающая взаимосвязь и
взаимодействие всех факторов
образовательной среды, направленных на
сохранение здоровья ребенка на всех этапах
его обучения и развития

The background features a white background with decorative elements on the left side. There are three balloons: a large light green one at the top, a medium blue one in the middle, and a large purple one at the bottom. Yellow triangular rays emanate from behind the balloons, suggesting a sun or light source. The title is written in a large, bold, red font.

Задачи здоровьесбережения

- сохранение здоровья детей и повышение двигательной активности и умственной работоспособности;
- создание адекватных условий для развития, обучения, оздоровления детей;
- создание положительного эмоционального настроения и снятие психоэмоционального напряжения.



Здоровьесберегающие образовательные технологии

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья

2. Технологии обучения здоровому образу жизни

3. Коррекционные технологии.



Технологии сохранения и стимулирования

Динамические паузы

Подвижные и спортивные игры

Релаксация

Гимнастика пальчиковая

Гимнастика для глаз

Гимнастика дыхательная

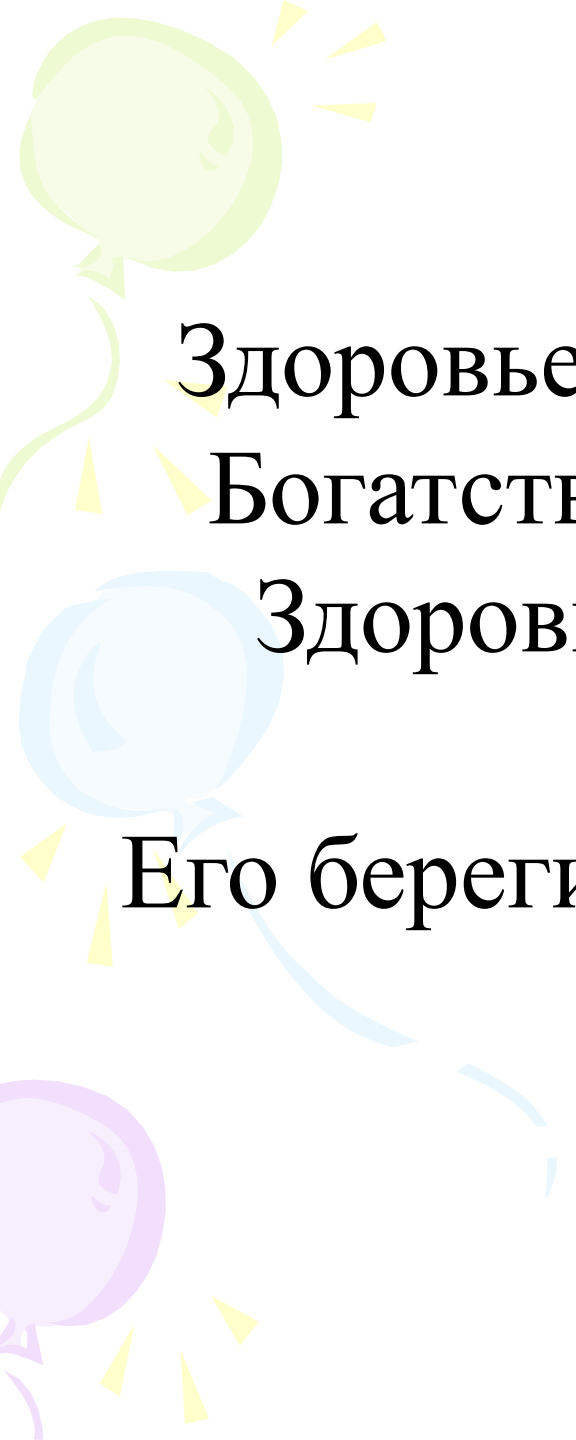
Динамическая гимнастика

Коррекционные технологии

- Сказкотерапия
- Песочная терапия
- Арт –терапия
- Су-Джок терапия
- Музыкотерапия



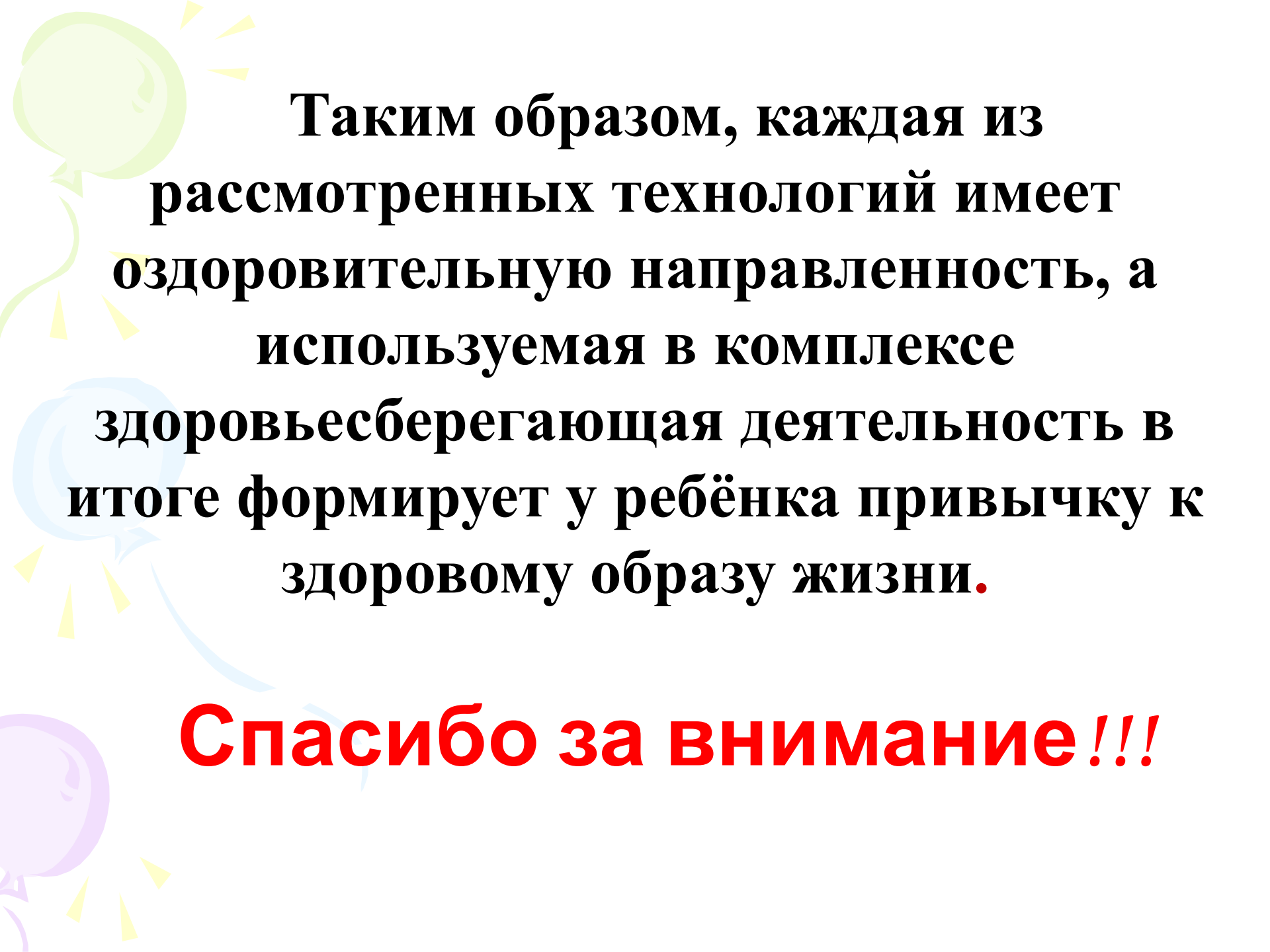
Технологии воздействия цветом,
Изотерапия,
Ароматерапия,
Аэроионотерапия лечение «люстрой
Чижевского», «оживляет» воздух, удаляет из
атмосферы пыль и микроорганизмы)



Здоровье ребенка превыше всего,
Богатство земли не заменит его.

Здоровье не купишь, никто не
продаст.

Его берегите, как сердце, как глаз!!!



Таким образом, каждая из рассмотренных технологий имеет оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у ребёнка привычку к здоровому образу жизни.

Спасибо за внимание!!!