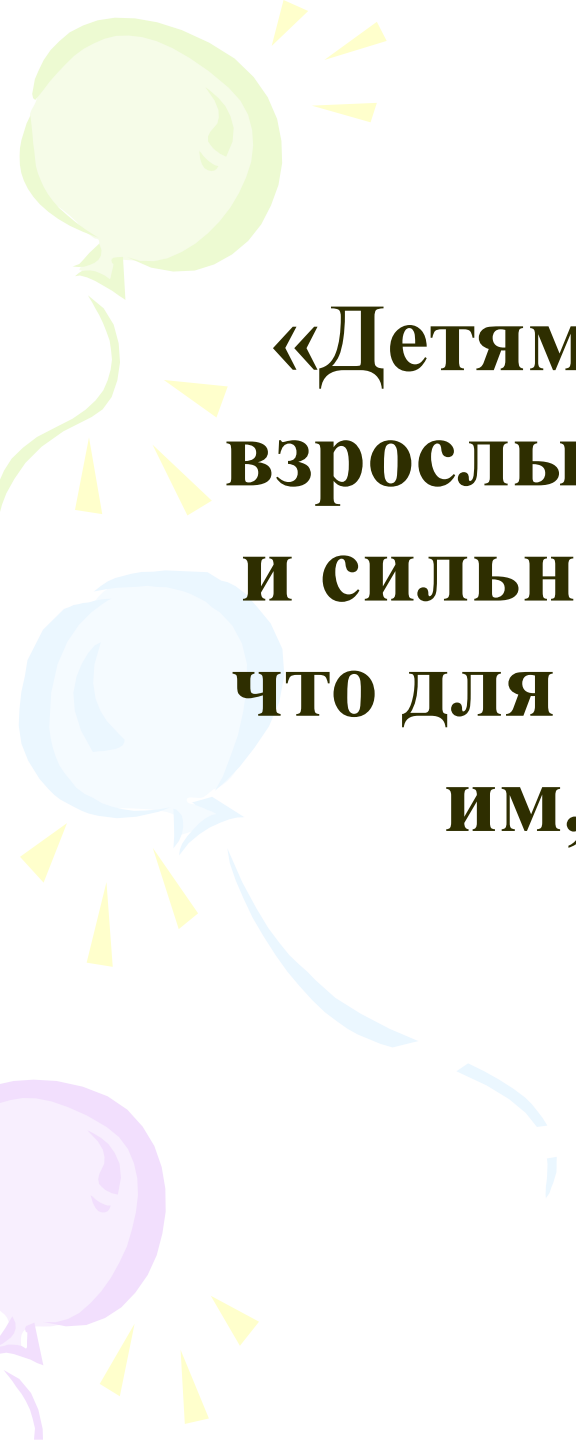


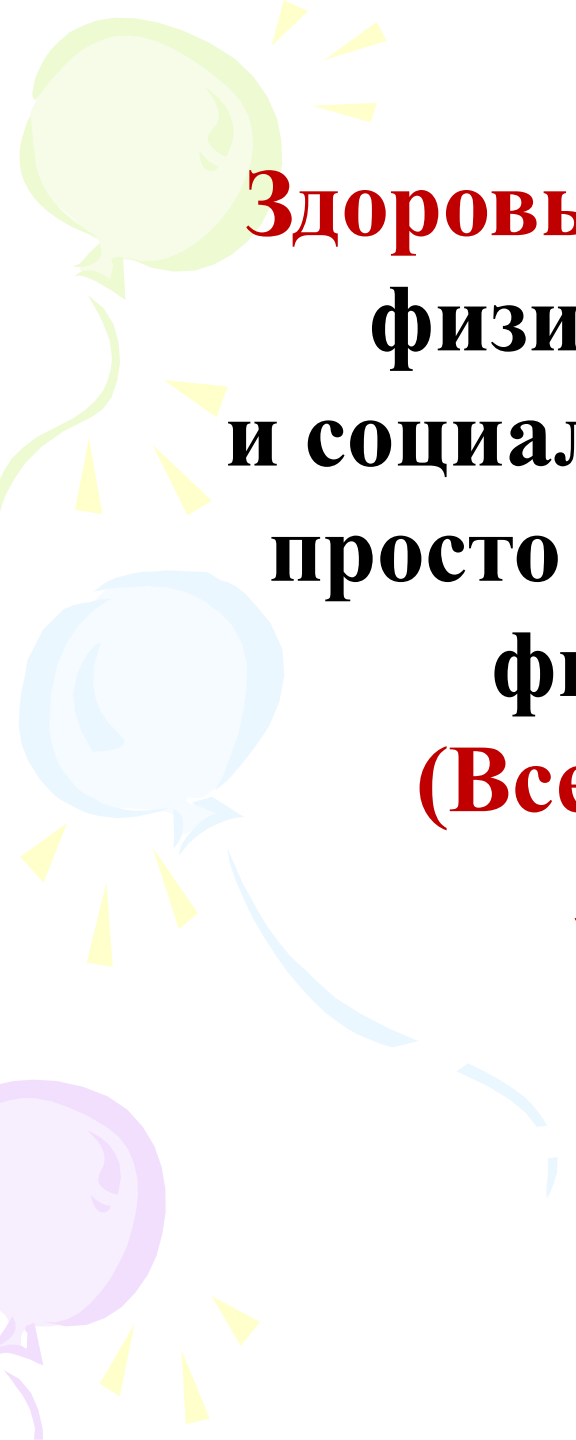
**Здоровье детей –  
наше общее дело!**





**«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»**

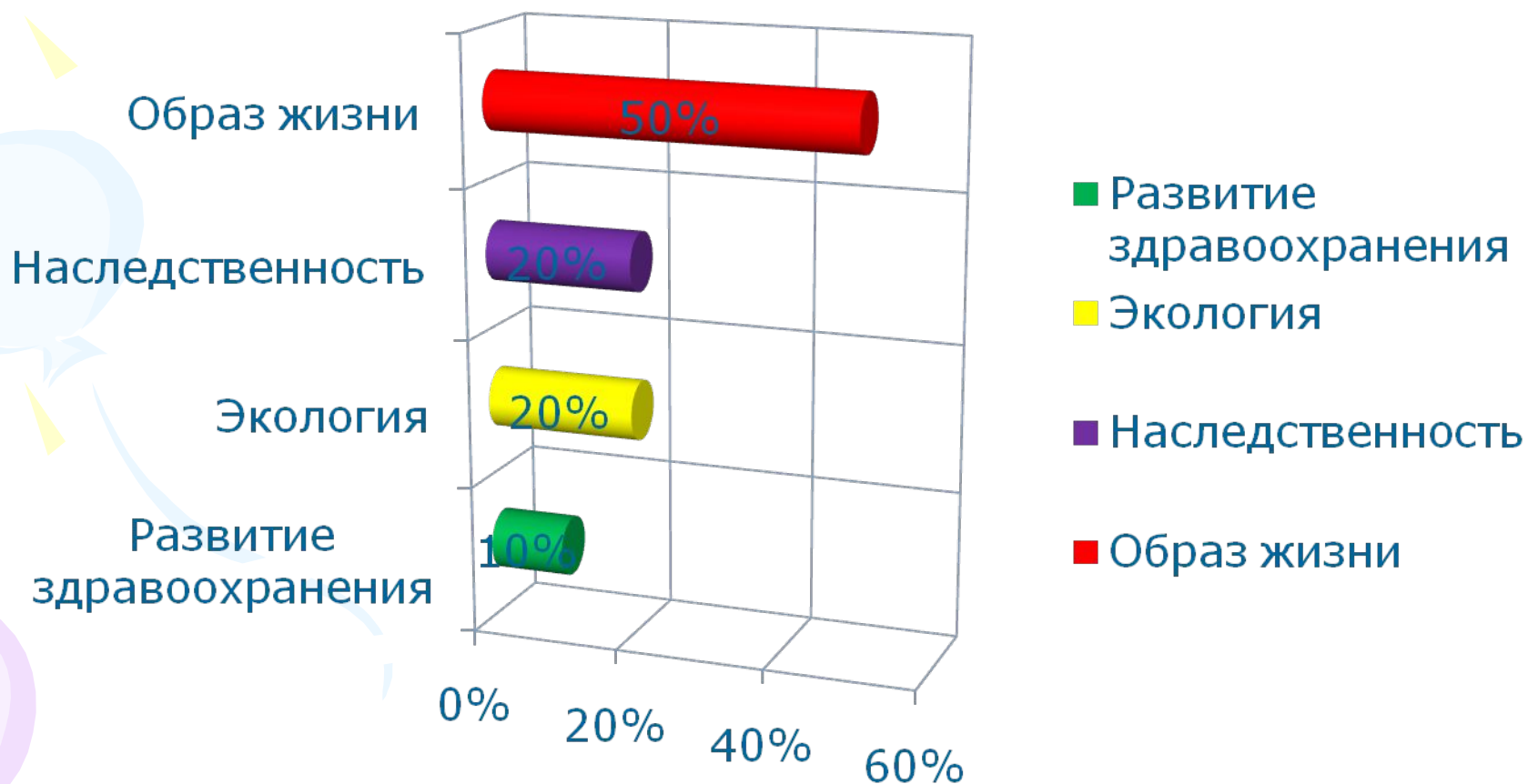
**Януш Корчак**



**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 и белком.

- содержат красители, усилители вкуса, ароматизаторы...

ОВОЩ

каша

творог

## Пирамида питания



ЧИПСЫ

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 green) with yellow streamers below it.

# 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

# 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**

# Вредные наклонности родителей



**Нарушение сна у детей**

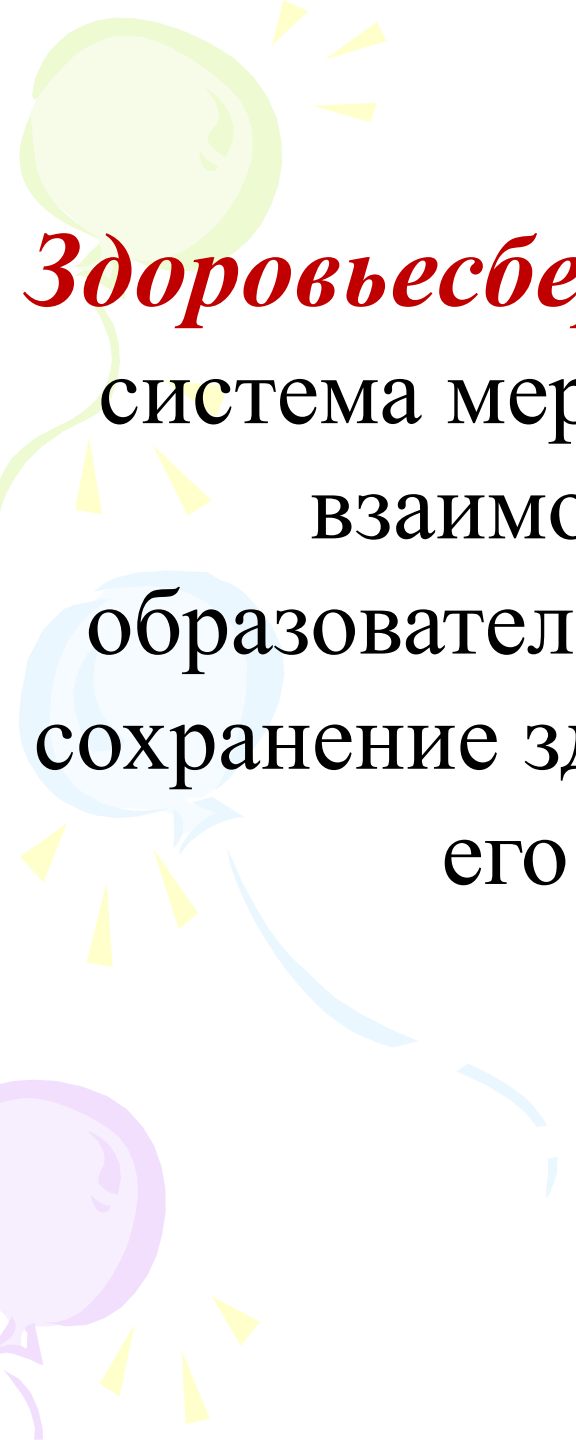
**Ребёнок капризный,  
раздражительный**

**Бронхиты,  
заболевания сердца**

**Дети плохо развиты  
физически  
и психически**

# «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



# 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

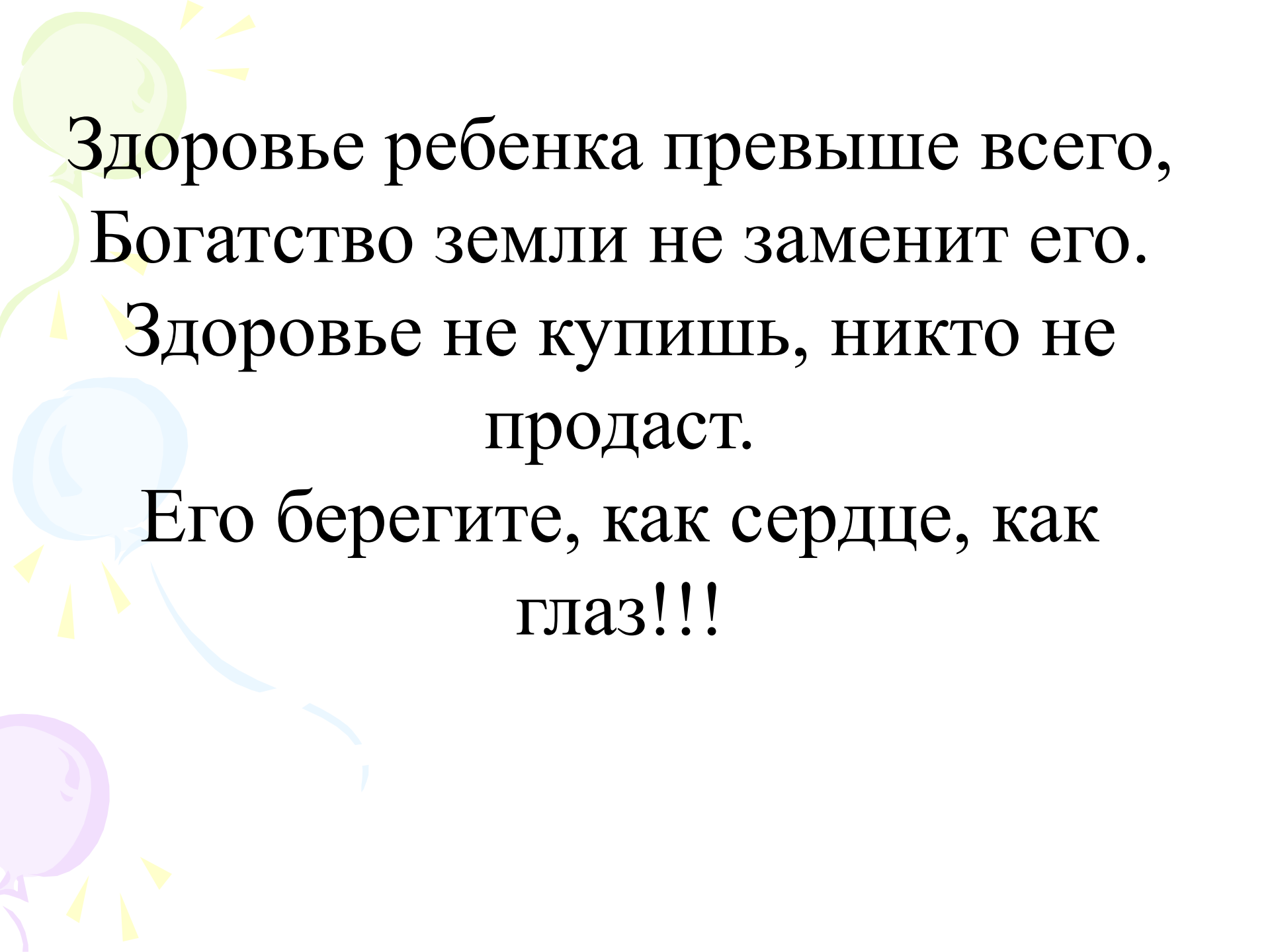
Динамическая гимнастика

# Коррекционные технологии

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



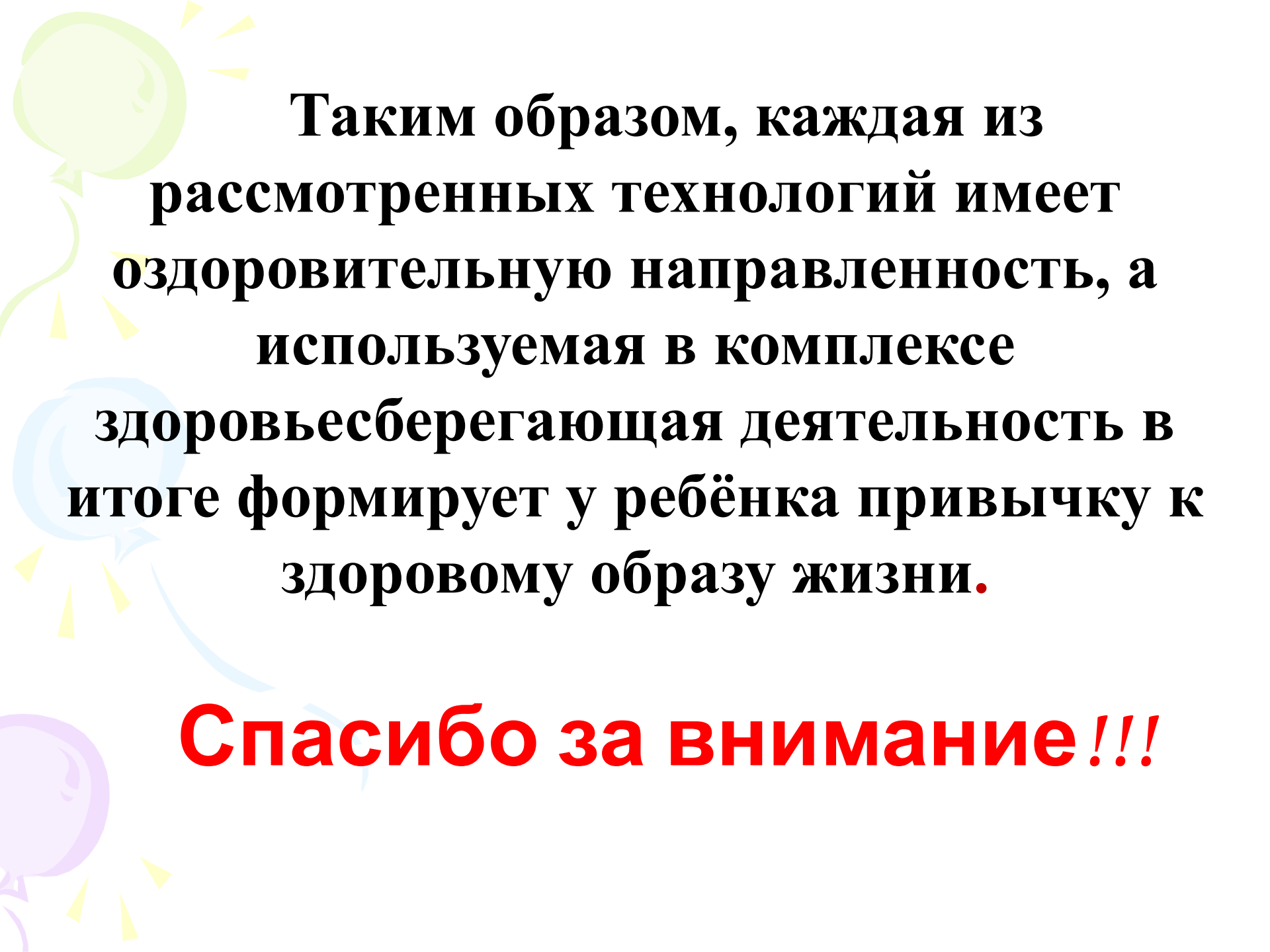
Технологии воздействия цветом,  
Изотерапия,  
Ароматерапия,  
Аэроионотерапия лечение «люстрой  
Чижевского», «оживляет» воздух, удаляет из  
атмосферы пыль и микроорганизмы)



Здоровье ребенка превыше всего,  
Богатство земли не заменит его.

Здоровье не купишь, никто не  
продаст.

Его берегите, как сердце, как  
глаз!!!

The background features a white background with decorative elements on the left side: a green balloon at the top, a blue balloon in the middle, and a purple balloon at the bottom. Yellow triangular rays emanate from behind each balloon, suggesting a sun or light source. The text is centered and written in a bold, black, sans-serif font.

**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!!!**