Здоровячок

Группа «Почемучки»

Воспитатель: Пантина О.А.

Актуальная тема для разговора во все времена – это здоровье человека. Здоровье нельзя удержать лекарствами.

Но есть другое средство – движение. Физические упражнения, движение должны прочно войти в быт каждого человека, который хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную долгую жизнь.

Дошкольный возраст является решающим этапом в формировании фундамента физического и психического здоровья ребенка.
В этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма.

Наметившаяся в последние годы устойчивая тенденция ухудшения здоровья дошкольников, увеличение количества детей с нарушениями психического и речевого развития, диктует необходимость поиска механизмов, позволяющих изменить эту ситуацию.

Ежедневная профилактическая работа с детьми

1. Профилактическая гимнастика (дыхательная, улучшение осанки, плоскостопия, зрения).
2. Гимнастика пробуждения, дорожка «здоровья».
4. Игровая ситуация «По утрам я…» (алгоритм здоровьесберегающих процедур).
5. Игровой массаж.
6. Подвижные игры.
7. Пальчиковая гимнастика.
8. Дыхательная гимнастика.
9. Спортивные игры и релаксация.
10. Гигиенические водные процедуры – умывание, мытье рук.
11. Проветривание помещений, прогулки на свежем воздухе.
12. Активный отдых, игры.
13. Коррекция плоскостопия хождение босиком по массажному коврику.

Статическая недостаточность мышечно-связочного аппарата стопы у детей (плоскостопие, плоско – вальгусная деформация стопы) профилактика этих состояний. Формирование правильного двигательного стереотипа.

Укрепляющий комплекс для коррекции комбинированного плоскостопия

1. Ходьба по коврику (руки на пояс. Спина прямая (5 мин)
2. Подскоки на двух ногах, опора на носок (5 мин)
3. Подскоки на одной ноге с опорой на носок (5 мин)
4. Ходьба по прямой линии (5 мин)
5. Ходьба на носках перекрестным шагом (5 мин)
6. Ходьба перекрестным шагом на внешней стороне стопы (5 мин)
7. Ходьба перекрестным шагом на внутренней стороны стопы (5 мин)

Гладкое, полосатое, мягкое и лохматое,
Всегда ты со мною, когда руки мою.

Костяная спинка, жесткая щетинка,
С мятной пастой дружит, нам усердно служит.

Лег в карман и караулю – реву, плаксу и грязнулю.
Им утру потоки слез, не забуду и про нос.

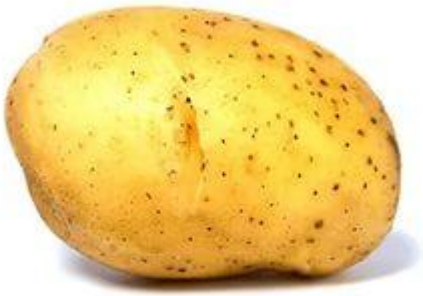
Ускользает как живое, но не выпущу его я,
Белой пеной пенится
Руки мыть не ленится.

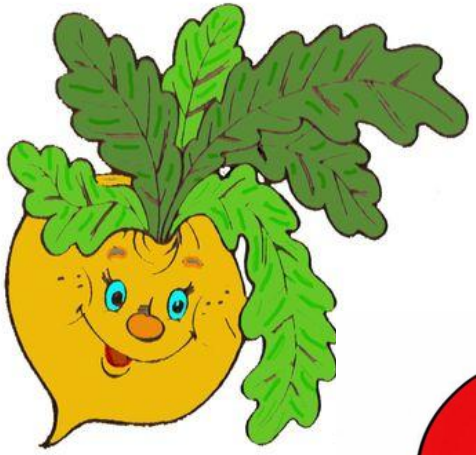
Где же витамин А нам найти,
чтобы видеть и расти?
И морковь и абрикосы, витамин в себе тот носят. В фруктах, ягодах он есть.
Их нам все не перечесть

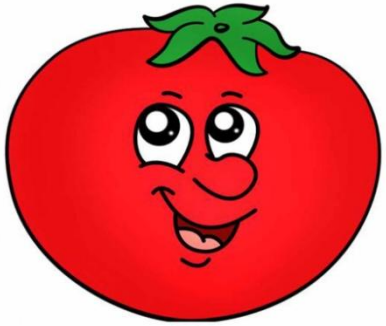
Помни истину простую -
Лучше видит только тот.
Кто жует морковь сырую
Или пьёт морковный сок.

Витамин В

Очень важно спозаранку есть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам и не только по утрам.



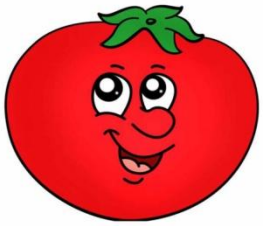




Свекла, яблоко, картофель,
Репа, тыква, помидор..
Витамины «В» имеют
И отдать нам их сумеют.

А вот «С»

едим со щами, и с плодами, овощами,
Он в капусте и в шпинате, и в шиповнике, в томате,
Поищите на земле - и в салате, в щавеле.
Лук, редиска, репа, брюква, и укроп, петрушка, клюква,
И лимон, и апельсин ну, во всем мы «С» едим!



Совет наши, маленьких врачей:

От простуды и ангины помогают апельсины,
ну а лучше съесть лимон, хоть и очень кислый он.
Ешь побольше апельсинов,
пей морковный вкусный сок,
и тогда ты точно будешь, очень строен и высок.
Нет полезнее продуктов –
вкусных овощей и фруктов.

Если хочешь быть здоровым правильно питайся. Ешь побольше витаминов и с болезнями не знайся!

Литература:

Алябьева Е.А. Психогимнастика в детском саду. М., 2003.

Алямовская В.Г, Петрова С.Н. Предупреждение психоэмоционального напряжения у детей дошкольного возраста. М., 2002г.

Панфилова М.А. Игротерапия общения: тесты и коррекционные игры. М., 2001г.