

**ПРИБЛИЖЕНИЕ ДЕТЕЙ К
ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ
ЧЕРЕЗ СОЗДАНИЕ РАЗВИВАЮЩЕЙ
СРЕДЫ**

Лазарева Ольга Владимировна

воспитатель

МКДОУ БГО ЦРР – детского сада №11

ЗАДАЧИ:

- 1. Содействовать сохранению здоровья каждого дошкольника.**
- 2. Научить навыкам, практическим действиям, направленным на сохранение здоровья.**
- 3. Обеспечить необходимой информацией, позволяющей сохранить и укрепить здоровье.**
- 4. Расширить и разнообразить взаимодействие детского сада и родителей в целях укрепления здоровья детей.**
- 5. Создать педагогические и психологические условия здоровьесберегающего процесса воспитания и развития детей в дошкольном учреждении.**

Психологические условия организации здоровьесберегающего процесса воспитания и развития детей, к которым относятся:

1. Учет возрастных и индивидуальных особенностей ребенка.
2. Организация общения и деятельности для появления у ребенка позитивного эмоционального опыта.
3. Поощрение самостоятельности.
4. Развитие творческого воображения.
5. Формирование осмысленной моторики.
6. Создание и закрепление целостного позитивного состояния при выполнении различных видов деятельности.
7. Развитие способности сопереживания, умений активного творческого самовыражения.

Организация разных видов деятельности в игровой форме



Построение образовательного процесса в виде модели культуры



Оснащение деятельности детей оборудованием, игрушками, играми, игровыми упражнениями и пособиями





Минутки входа в день



Пальчиковые игры





Занятия серии «Здоровье»



Динамическая пауза



Гимнастика для глаз



Дыхательная гимнастика



Минутки покоя



Самомассаж











АНДЮМЕТЕНЬ



СОВЕТЫ доктора Айболита

КАШЕЦ

1) Пшеница и овсяная каша - источник витаминов. Добавляйте в кашу вареную морковь. Картофель и свекла - источник калия. Рыбий жир полезен для сердца. В кашу можно добавить мед, масло и сливки.

2) Прогреть из риса суп и кашу с сметаной и сливками.

КОФЕ

1) Прогреть напиток и добавить сливки, сахар, лимон. Кофеин тонизирует и улучшает аппетит. Кофе можно пить только в первой половине дня.

2) В кофе можно добавить корицу, имбирь, гвоздику, кориандр, анис и другие специи. Специи улучшают аппетит и способствуют пищеварению.

ОРЗ (ОРВИ) +

Это заболевание передается воздушно-капельным путем. Оно возникает при контакте с больным человеком. Для его лечения нужно соблюдать следующие правила:

- Пить много жидкости (вода, чай, компоты, морсы).
- Принимать витамины (аскорбиновая кислота).
- Соблюдать режим (больше отдыхать).
- Использовать препараты, снижающие температуру (парацетамол).
- Использовать препараты, снимающие воспаление (антибиотики).

При заболевании нужно соблюдать следующие правила:

- Пить много жидкости (вода, чай, компоты, морсы).
- Соблюдать режим (больше отдыхать).
- Использовать препараты, снижающие температуру (парацетамол).
- Использовать препараты, снимающие воспаление (антибиотики).

ОРЗ - это заболевание, которое возникает при контакте с больным человеком. Оно характеризуется следующими симптомами:

- Повышение температуры.
- Боль в горле.
- Кашель.
- Насморк.
- Слезотечение.

Лечение ОРЗ заключается в следующем:

- Пить много жидкости.
- Соблюдать режим.
- Использовать препараты, снижающие температуру.
- Использовать препараты, снимающие воспаление.



Заболейся, если хочешь быть здоров!

Вот интересный факт, что заболевание гриппом возникает только в зимнее время. Это связано с тем, что в это время люди чаще находятся в закрытых помещениях, где легче распространяется инфекция. Но как это связано с гриппом? Давайте разберемся.

Основной возбудитель гриппа - это вирус гриппа. Он передается воздушно-капельным путем. Когда больной человек кашляет или чихает, он выделяет в воздух вирусные частицы. Если здоровый человек вдыхает эти частицы, он может заразиться гриппом.

Симптомы гриппа: повышение температуры, боль в горле, кашель, насморк, слабость, головная боль.

Лечение гриппа: пить много жидкости, соблюдать режим, использовать препараты, снижающие температуру, использовать препараты, снимающие воспаление.

Профилактика гриппа: мыть руки, избегать контактов с больными людьми, использовать маски.



Мониторинг заболеваемости в группе за 2 года

