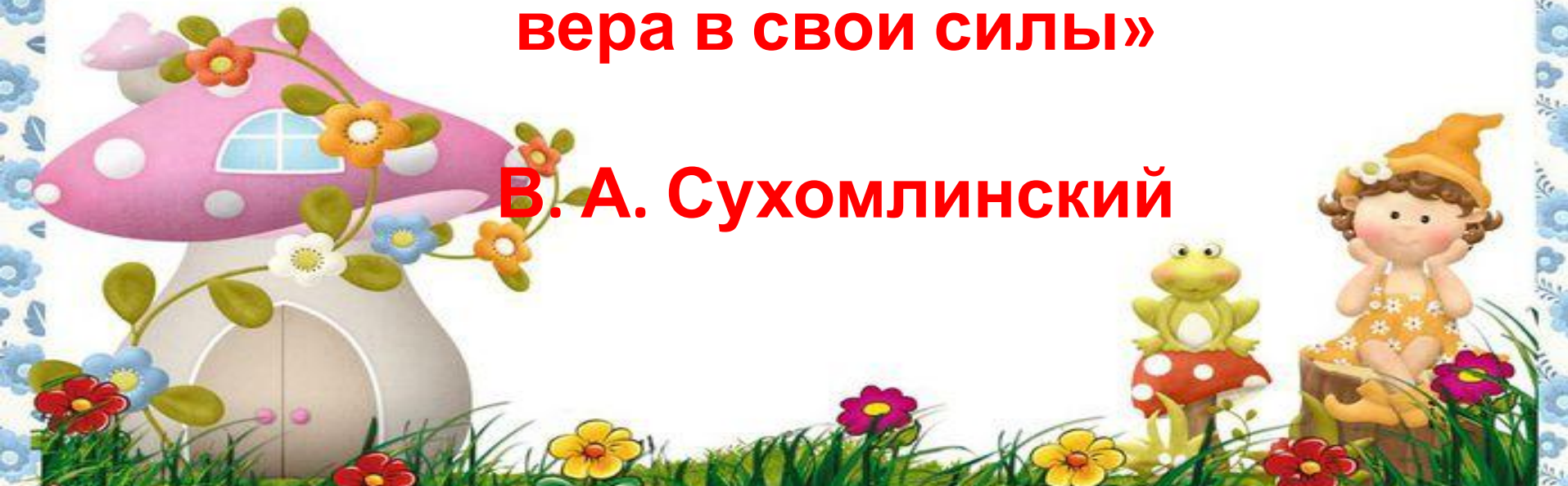


*«Здоровье детей  
в наших руках»*



**«Я не боюсь еще и еще повторить:  
забота о здоровье - это важнейший  
труд воспитателей. От  
жизнерадостности, бодрости детей  
зависит их духовная жизнь,  
мировоззрение, умственное  
развитие, прочность знаний,  
вера в свои силы»**

**В. А. Сухомлинский**

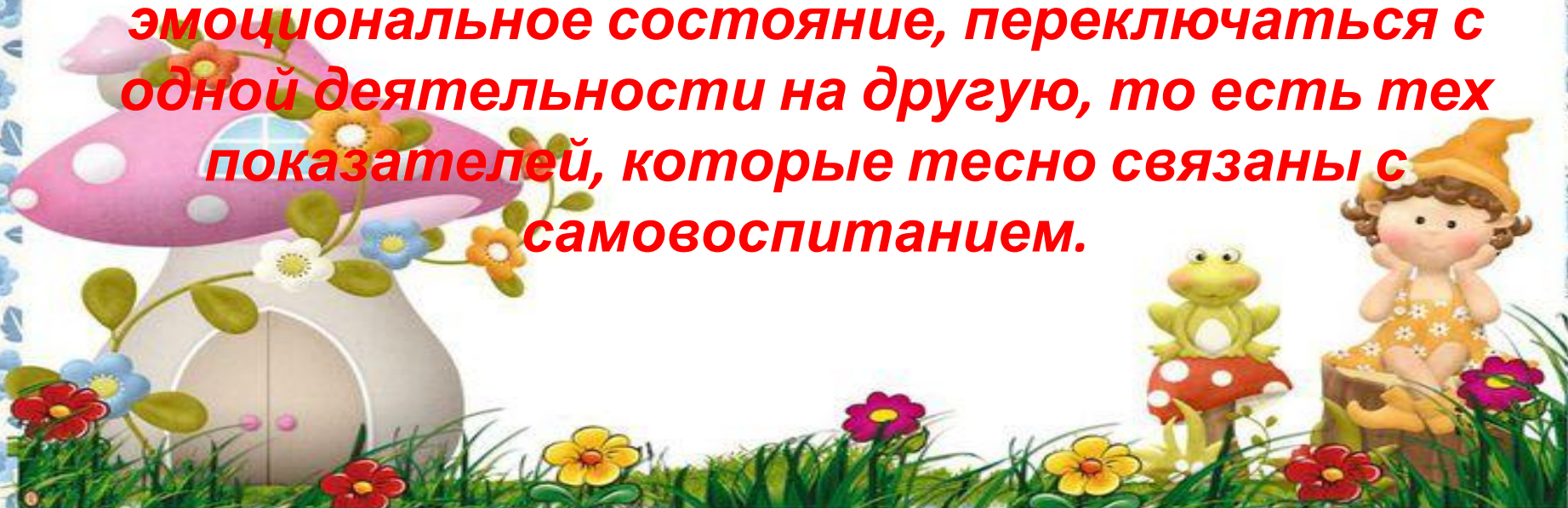


**Искусство долго жить состоит, прежде всего, в том, чтобы научиться с детства следить за своим здоровьем. То, что упущено в детстве, трудно наверстать. Поэтому приоритетным направлением в дошкольном воспитании, сегодня является повышение уровня здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни.**



**Данные разных исследований показывают, что за последнее время число здоровых дошкольников уменьшилось в 5 раз и составляет лишь 10% от контингента детей, поступающих в школу.**

**Особо следует отметить отсутствие у детей физических качеств: усидчивости, умения напрягаться без ущерба для здоровья, элементарно корректировать свое эмоциональное состояние, переключаться с одной деятельности на другую, то есть тех показателей, которые тесно связаны с самовоспитанием.**



**Здоровье — это не только отсутствие болезней, это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создает фундамент будущего благополучия личности. Поэтому главными задачами по укреплению здоровья детей в детском саду являются формирование у них представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни, формирование здорового образа жизни.**





- Выделяется несколько компонентов здоровья:**
- 1. Соматическое здоровье — текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития.**
  - 2. Физическое здоровье — уровень роста и развития органов и систем организма.**
  - 3. Психическое здоровье — состояние психической сферы, основу которой составляет состояние общего душевного комфорта.**



**От чего же зависит здоровье ребенка?  
Статистика утверждает, что на 20% от  
наследственных факторов, на 20% - от  
условий внешней среды, т. е. экологии, на  
10% - от деятельности системы  
здравоохранения, а на 50% - от самого  
человека, от того образа жизни, который  
он ведет.**





**Особое внимание следует уделять следующим  
компонентам  
Занятия физкультурой**



# Прогулки





**Рациональное питание,  
соблюдение правил  
личной гигиены:  
закаливание, создание  
условий для полноценного  
сна**





**Дружелюбное отношение друг к другу, развитие умения слушать и говорить, умения отличать ложь от правды**



# Бережное отношение к окружающей среде, к



**Медицинское воспитание, своевременное посещение врача, выполнение различных рекомендаций, прохождение медосмотра детей ежегодно – узкими специалистами (стоматолога, хирурга, лор, окулиста)**

- **Формирование понятия "не вреди себе сам"**

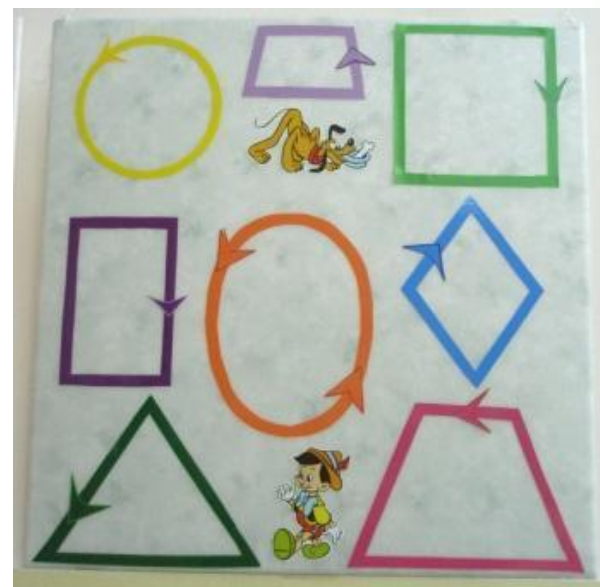




# Офтальмотренажеры

## Цель:

- профилактика нарушения зрения,
- развитие мелкой и общей моторики рук,
- массаж кончиков пальцев,
- тренировка речевого дыхания,
- развитие логического мышления,
- смекалки, дисциплины,
- умение слушать и правильно выполнять задания.







# Массажные дорожки

## Цель:

- закаливание организма,
- восполнение нехватки тактильных ощущений,
- профилактика и коррекция плоскостопия.
- развития чувства равновесия и координации движений,
- сохранение и укрепление здоровья детей,
- формирование привычки к здоровому образу жизни.



Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь.



**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ**

