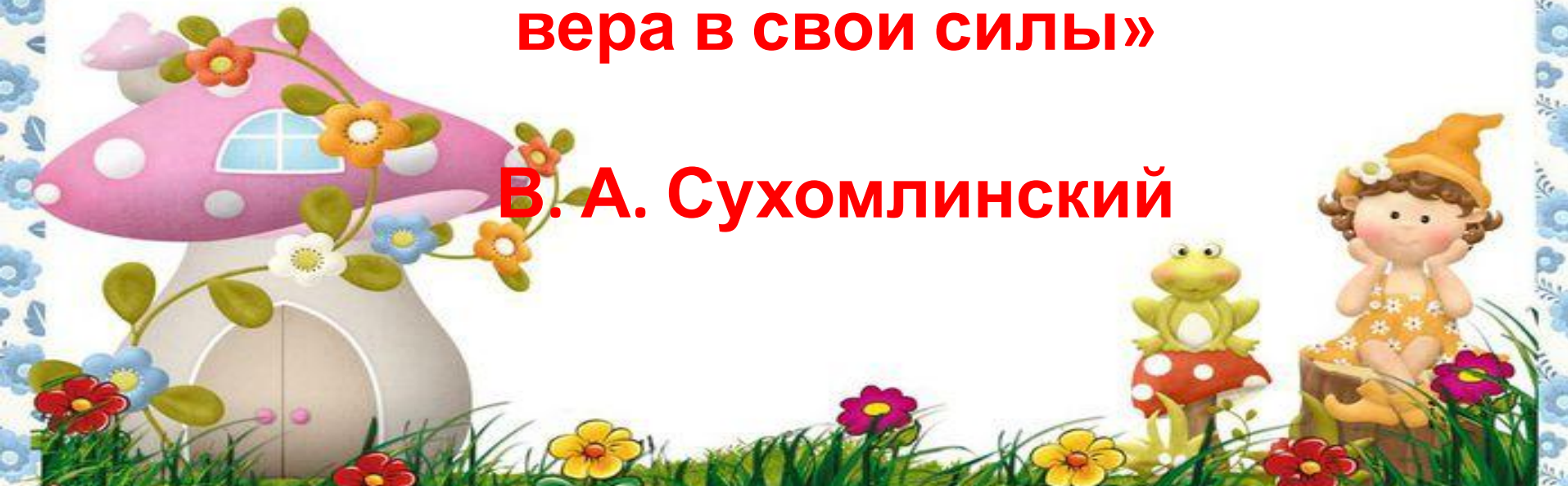


*«Здоровье детей
в наших руках»*



**«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

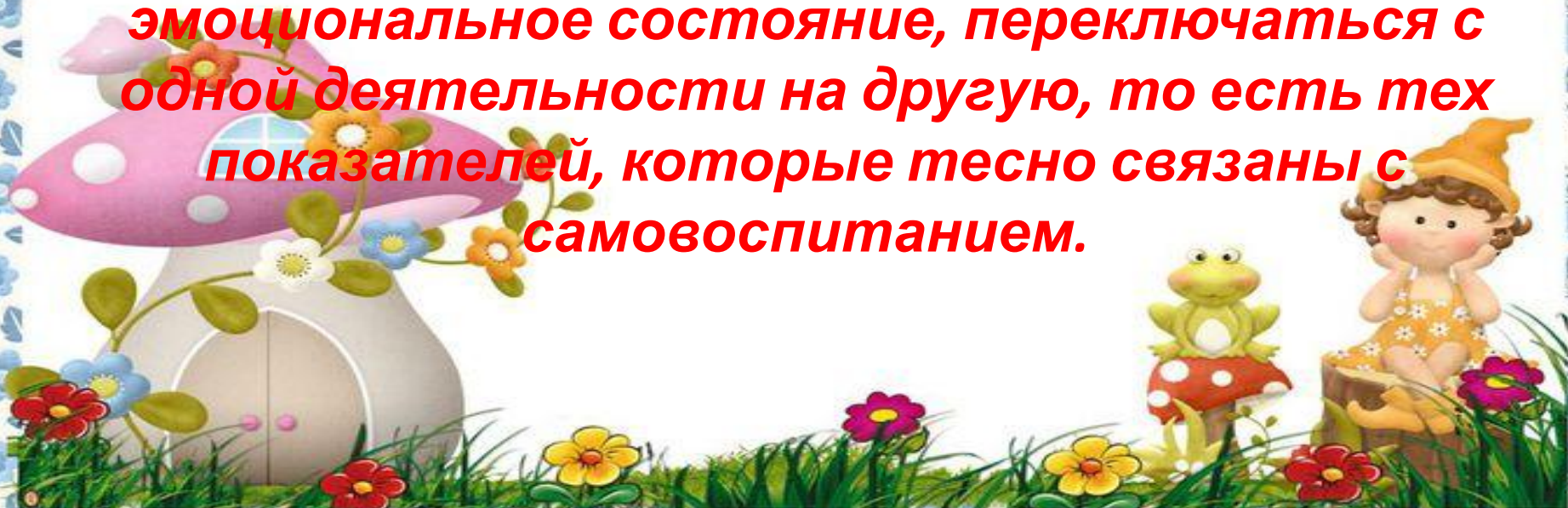


Искусство долго жить состоит, прежде всего, в том, чтобы научиться с детства следить за своим здоровьем. То, что упущено в детстве, трудно наверстать. Поэтому приоритетным направлением в дошкольном воспитании, сегодня является повышение уровня здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа



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)

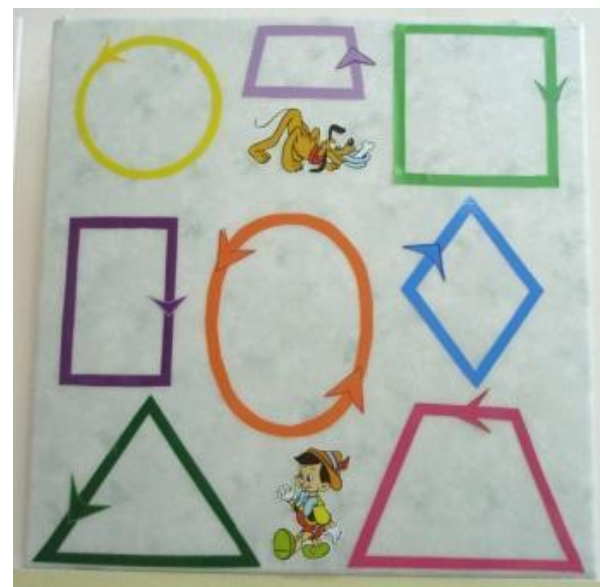
- Формирование понятия "не вреди себе сам"**

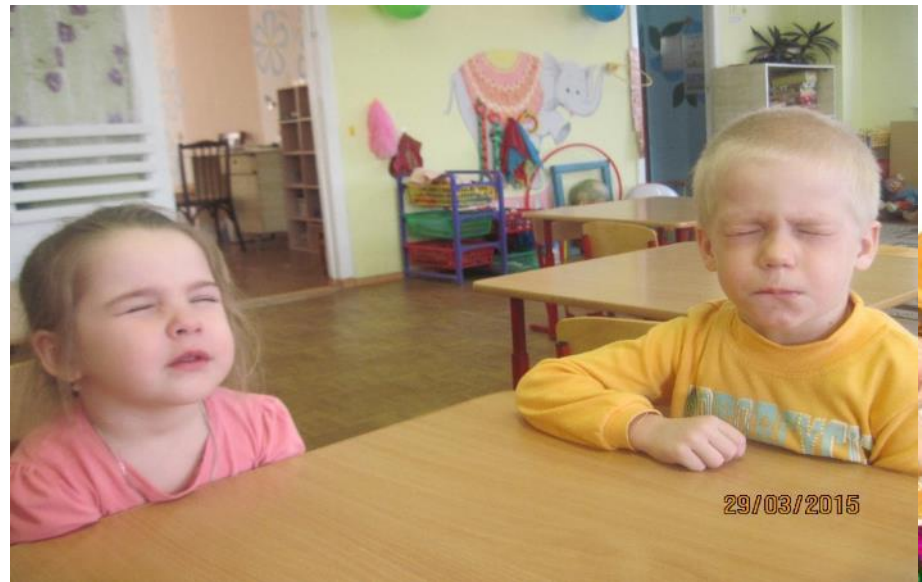


Офтальмотренажеры

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**

