



**«В здоровом
теле –
здоровый
дух»**

От чего зависит здоровье ребенка

• Проблема здоровья дошкольников в настоящее время очень актуальна. Чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления. Этому искусству и должно уделяться как можно больше внимания в дошкольном учреждении. Для проведения успешной работы по здоровьесбережению мы с детьми проводим следующие технологии:

- Оздоровительная гимнастика.
- Разные виды массажа.
- Привитие детям гигиенических навыков.
- Простейшие навыки оказания первой помощи (при ушибах и ссадинах).
- Физкультминутки во время занятий.
- Специально организованные занятия оздоровительной физкультуры
- Массовые оздоровительные мероприятия.
- Упражнения для глаз и т.д.





ЗАКАЛИВАНИЕ



РЕЖИМ



ПИТАНИЕ



**БЛАГОПРИЯТНАЯ
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ
ОБСТАНОВКА В
СЕМЬЕ**

Компоненты ЗОЖ



**ФИЗИЧЕСКИЕ
ЗАНЯТИЯ**



ПРОГУЛКА

Режим дня

Режим – это оптимально сочетаемые периоды бодрствования и сна детей в течении суток. Режим дисциплинирует детей и приучает их к определенному ритму жизни.

Питание

прогулка

сон

Деятельность

Двигательная
активность

Отдых
(игра)



Утренняя гимнастика.

**Мы зарядкой занимались:
На носочки поднимались
И тянули ручки ввысь,
Ну-ка, солнышка коснись**



Закаливание

Организм свой надо укреплять,
А еще лучше закалять.



Прогулка



**Свежий воздух малышам
Нужен и полезен!
Очень весело гулять нам!
И никаких болезней!...**



Занятия в бассейне

Загрустил бассейн с утра

Где же наша детвора?

Не плескается водой,

Не ныряет под волной.



Витаминотерапия



Витамины - ценные вещества,

Без них мы никуда.

Чтоб здоровым, сильным, крепким быть,

Нужно с витаминами дружить.

Советы педиатров

Чтобы повысить защитные силы организма врачи советуют:



- укрепление иммунитета средствами народной медицины;
- полноценное питание;
- ограничение числа контактов ребенка возможными источниками инфекции (поездки в городском транспорте, посещение мест массового скопления людей...)
- закаливание;
- активизировать двигательную активность ребенка;
- отдых у моря;
- витаминотерапия.

Профилактика простуды

Растения, содержащие аллицин, который блокирует особые ферменты, способствующие распространению вирусов в организме.



Лук и чеснок



герань



цитрусовые



клюква



бегония



мирт

Спасибо за внимание

