

Здоровье детей в наших руках!

МАДОУ детский сад №18
средняя группа №8
Воспитатели: Тарарина В.Е.
Плево Т.Н.



Актуальность темы

Самой актуальной проблемой на сегодняшний день является сохранение и укрепление здоровья детей. Здоровье рассматривается как полное физическое, психическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в своей жизни, добиваться успехов в различной деятельности.

Для достижения гармонии с природой.





Цели и задачи



- Формирование навыков здорового образа жизни;
- Развитие интереса к спорту и физической культуре;
- Воспитание правильного отношения к здоровью, как к общечеловеческой ценности.

Что такое здоровье?

**Здоровье —
это полное физическое,
духовное, умственное и
социальное
благополучие.**



Здоровье наших детей в наших руках



Режим - это

- *Рациональное распределение времени в течение одного дня, недели, месяца.*
- *Правильное чередование периодов работы и отдыха.*



Режим дня - это оптимально сочетаемые периоды бодрствования и сна детей в течении суток. Он удовлетворяет их потребности в пище, деятельности, отдыхе, двигательной активности. Режим дисциплинирует детей, приучает к определенному ритму.

Сон

Питание

Прогулка

ОТДЫХ (игра)

Двигательная активность

Факторы влияющие на состояние ребенка



- Развитие здравоохранения-10%
- Экология -20%
- Наследственность - 20%
- Образ жизни - 50%

Закаливание

Направлено на повышение устойчивости организма к переохлаждению или перегреванию

- **Хождение босиком**
- **Контрастный душ**
- **Воздушные ванны**
- **Солнечные ванны**
- **Обтирание**
- **Обливание**
- **Полоскание горла прохладной водой**



Виды закаливания:

Хождение
босиком



Закаливание
воздухом



Закаливание
солнцем



Закаливание
водой



Движение –это жизнь!

Возраст от 3 до 10 лет считается активным, наиболее благоприятным для развития врожденных и приобретенных в первые годы жизни ребенка двигательных способностей. В более поздние сроки эти способности - подвижность, гибкость, ловкость - оказываются утраченными, и их приходится заново формировать.



Прогулка

Наиболее эффективный вид отдыха.

Способствует повышению сопротивляемости организма и закаливает его.



ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Основу оптимального двигательного режима составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей.

Дефицит физической активности - одна из ведущих причин смерти и инвалидности.



Что нужно для ЗОЖ:



Здоровья Слагаемые

Режим (clock icon)

Правильное питание (fruit bowl icon)

Хорошее настроение (tree icon)

Занятие спортом (people exercising icon)

сон (bed icon)

Полноценный





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

В. Сухомлинский



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

