

# **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.*

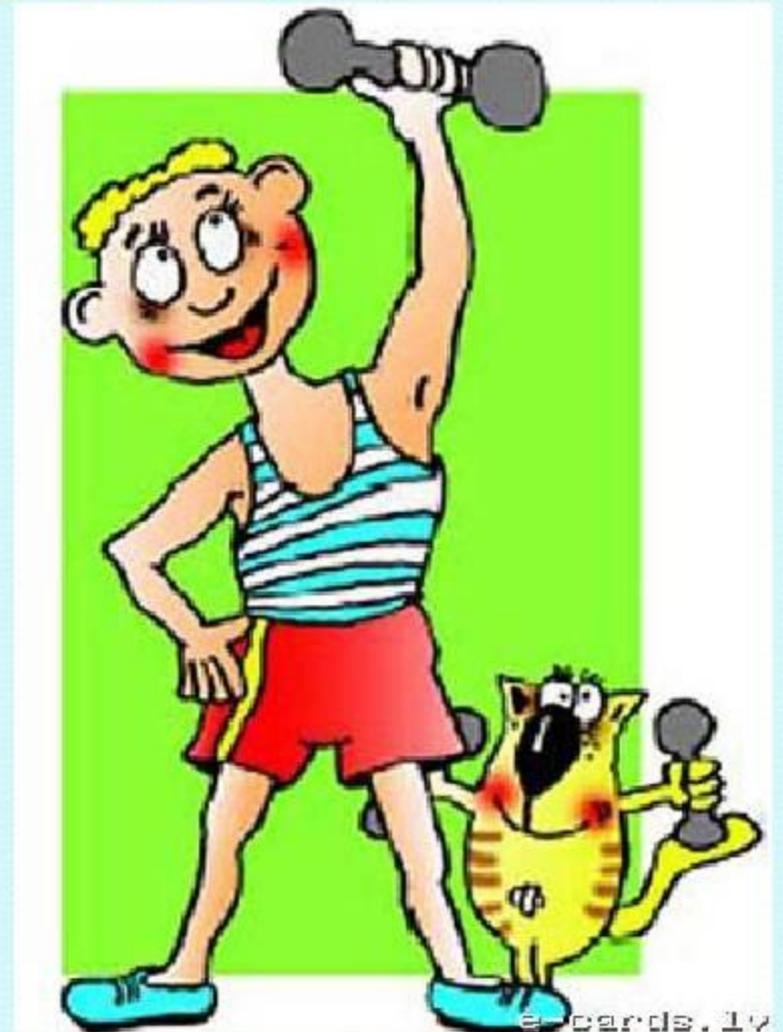
*Способствует повышению сопротивляемости организма и закаливает его.*



# 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** 

**Правильное питание** 

**сон** 

**Хорошее настроение** 

**Свежий воздух** 

**Занятие спортом** 





**«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!

