

Презентация на тему: «Здоровый ребенок»



Подготовил воспитатель группы №10: Т.М.Кондакова

Актуальность

- Здоровье – бесценный дар, потеряв его в молодости не найдёшь до самой старости. Так гласит народная мудрость.
- Формирование здорового образа жизни, является актуальной и своевременной проблемой в современном обществе.
 - Дошкольный возраст – это фундамент физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Приоритетным направлением в дошкольном воспитании является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения, формирование у них навыков здорового образа жизни, осознанной потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.
 - Здоровый образ жизни молодого поколения является залогом здоровья нации в целом.
Цель: сохранение и укрепление здоровья детей через использование здоровьесберегающих технологий с учетом индивидуальных возможностей и способностей.
- **Задачи:**
 1. Воспитание у детей культуры здоровья, осознания необходимости заботы о своем здоровье.
 2. Формирование знаний, умений и навыков, которые необходимы для сохранения и укрепления здоровья.
 3. Формирование привычки к ЗОЖ, т. е. желания вести ЗОЖ и быть здоровыми.
 4. Создание здоровьесберегающей среды в группе.
 5. Организация рационального двигательного режима для развития двигательных навыков детей и увеличения работоспособности организма.

Правило №1 Рациональный режим

- Под режимом принято понимать обоснованный распорядок жизни, предусматривающий рациональное распределение времени и последовательность различных видов деятельности и отдыха.
- При правильном и четком его соблюдении вырабатывается четкий ритм функционирования организма. Это создает наилучшие условия для работы и восстановления, тем самым способствует укреплению здоровья.
- Режим дня необходимо соблюдать с первых дней жизни. От этого зависит здоровье и правильное развитие ребенка.



Правило №2 Правильное питание

- В детском возрасте особенно велика роль правильного питания, когда формируется пищевой стереотип. Именно поэтому от правильно организованного питания в детском возрасте во многом зависит состояние здоровья.
- Правильно питайся! Здоровое питание - одна из основ здорового образа жизни. Питание считается здоровым, если: оно разнообразное; богато овощами и фруктами; регулярное; питание без спешки.



Правило №3 Движение –это жизнь!



«Каждый день у нас , ребята,
Начинается с зарядки.
Сделать нас сильнее немного
Упражнения помогут.»

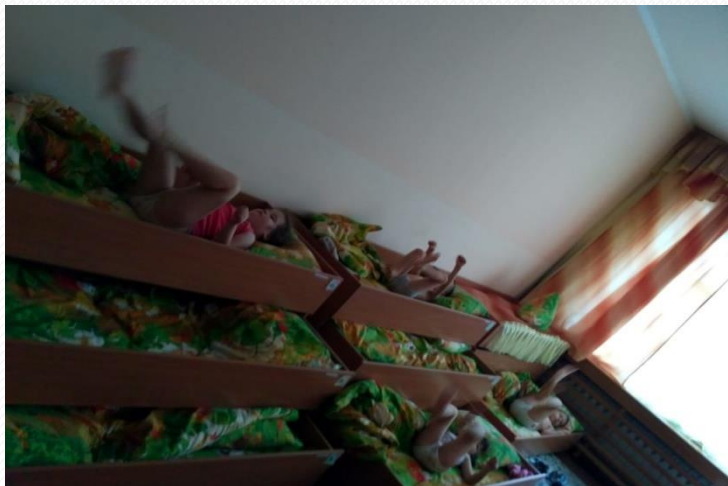
«Чтоб здоровым, крепким быть,
Надо развиваться.
И для тела и души
Спортом заниматься.»



Физическая культура



Правило №4 Закаливание



« Раз, два, три, четыре, пять,
Время ножкам побежать,
Спинке бодро разогнуться,
Ручкам кверху потянуться.
Десять раз присесть и встать,
Чтобы расхотелось спать!»



Самомассаж и массаж рук



«Ежик колет нам ладошки,
Поиграем с ним немножко.
Ежик нам ладошки колет –
Ручки к школе нам готовит.
Мячик-ежик мы возьмем,
Покатаем и потрем.»



Правило №5 Прогулки на свежем воздухе



Правило №6 Соблюдайте правила личной гигиены.



«Я здоровье берегу —
Тело в чистоте держу.»

«После прогулки
И перед обедом,
Руки помоем
С мылом как следует.
Чтобы любые микробы,
бактерии,
С нами еду за обедом не ели бы.»

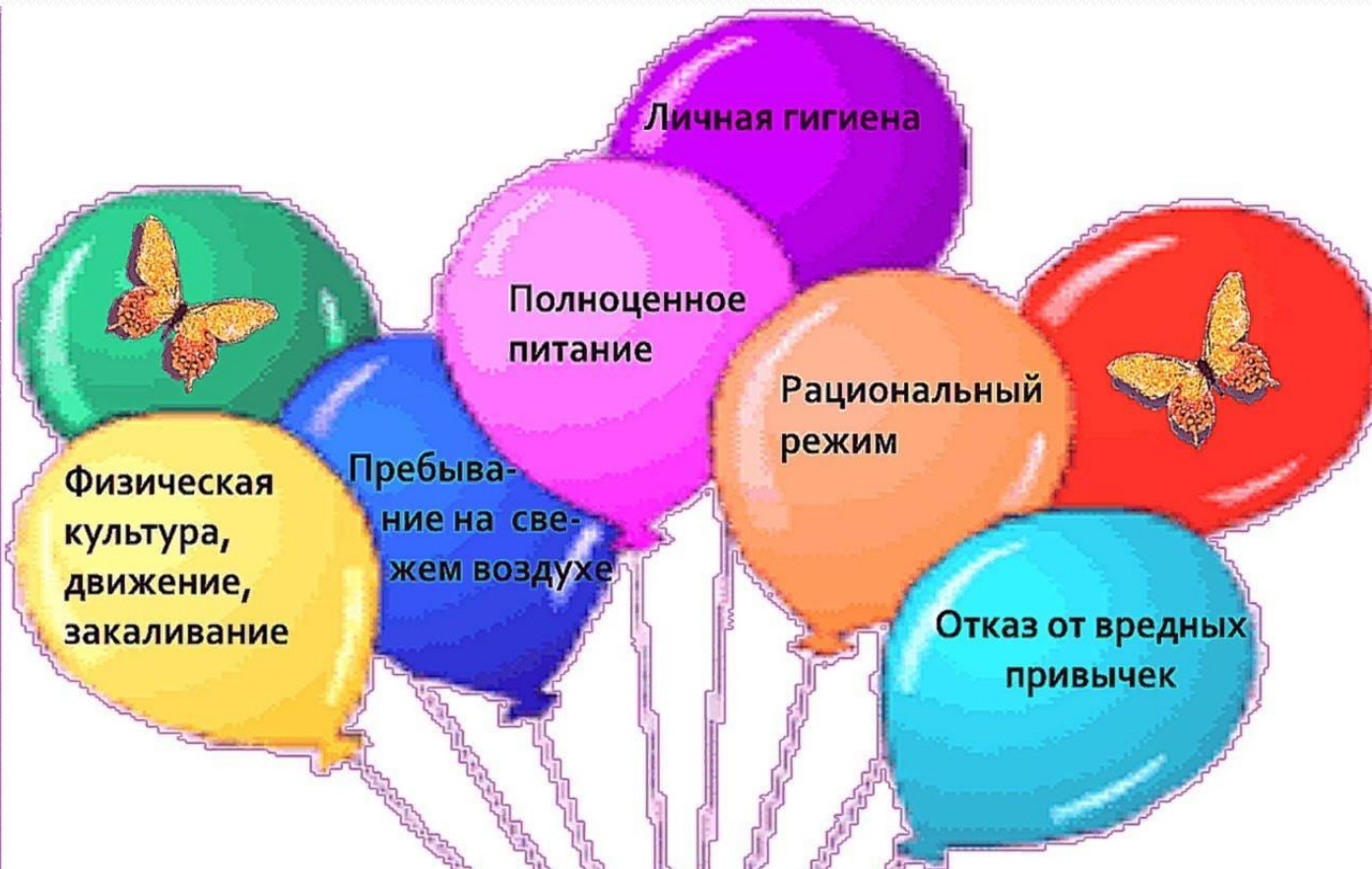


Беседы и игры о здоровье



- Беседы:
- «Чистота- залог здоровья»; «Кто такие микробы»;
- «Как уберечься от болезни»;
- «Здоровые зубки».
- Д/и «Полезно-вредно»
Д/и «Съедобное – несъедобное»





Личная гигиена

Полноценное питание

Рациональный режим

Физическая культура, движение, закаливание

Пребывание на свежем воздухе

Отказ от вредных привычек

ЗОЖ

(здоровый образ жизни)



Благодарим за внимание!