

# 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.»

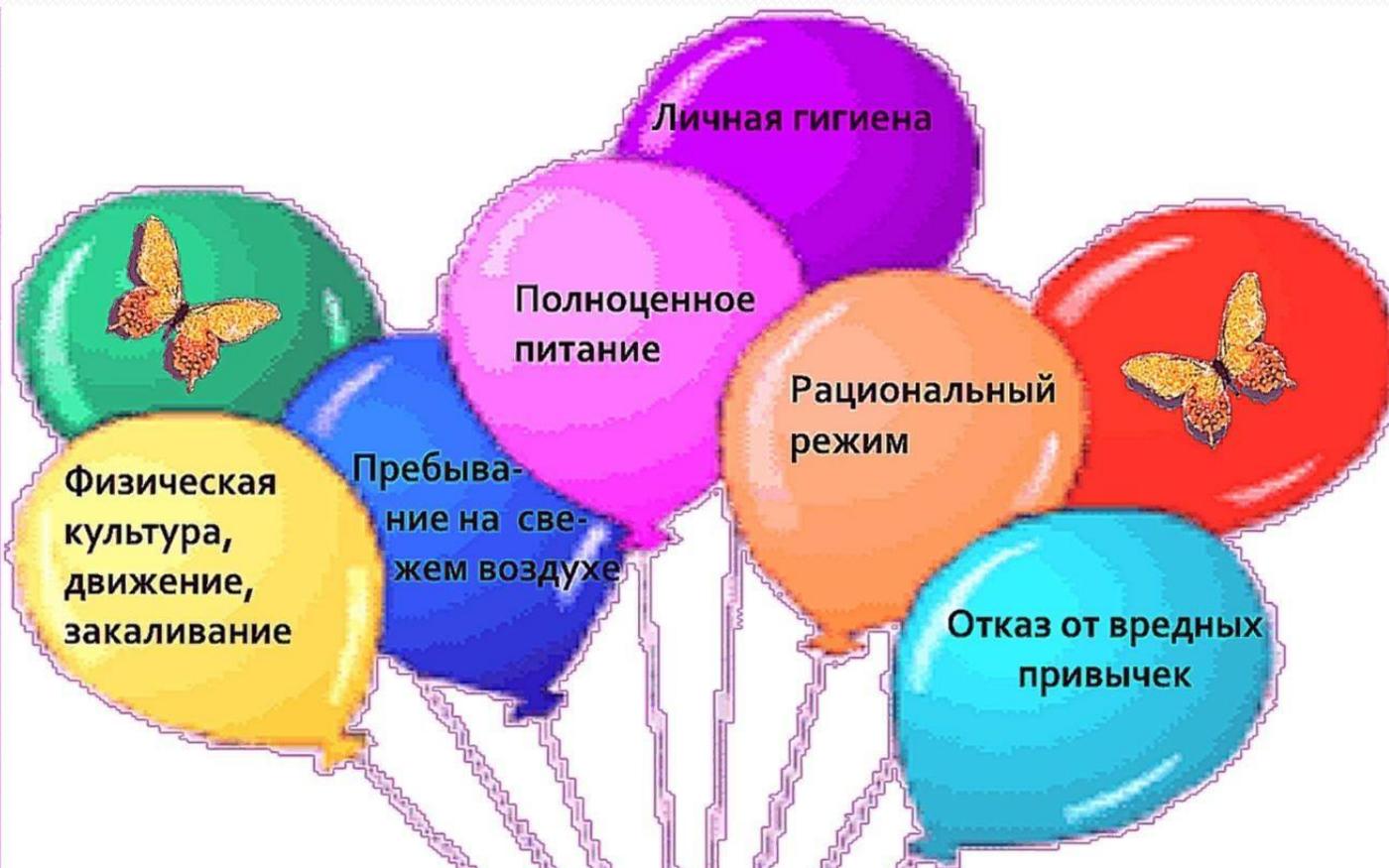


# Беседы и игры о здоровье



- 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

Пребыва-  
ние на све-  
жем воздухе

Отказ от вредных  
привычек

# ЗОЖ

(здоровый образ жизни)



**Благодарим за внимание!**