

Жизнь и здоровье детей группы «Ручеёк» в МБДОУ ЦРР- « Детский сад №230»

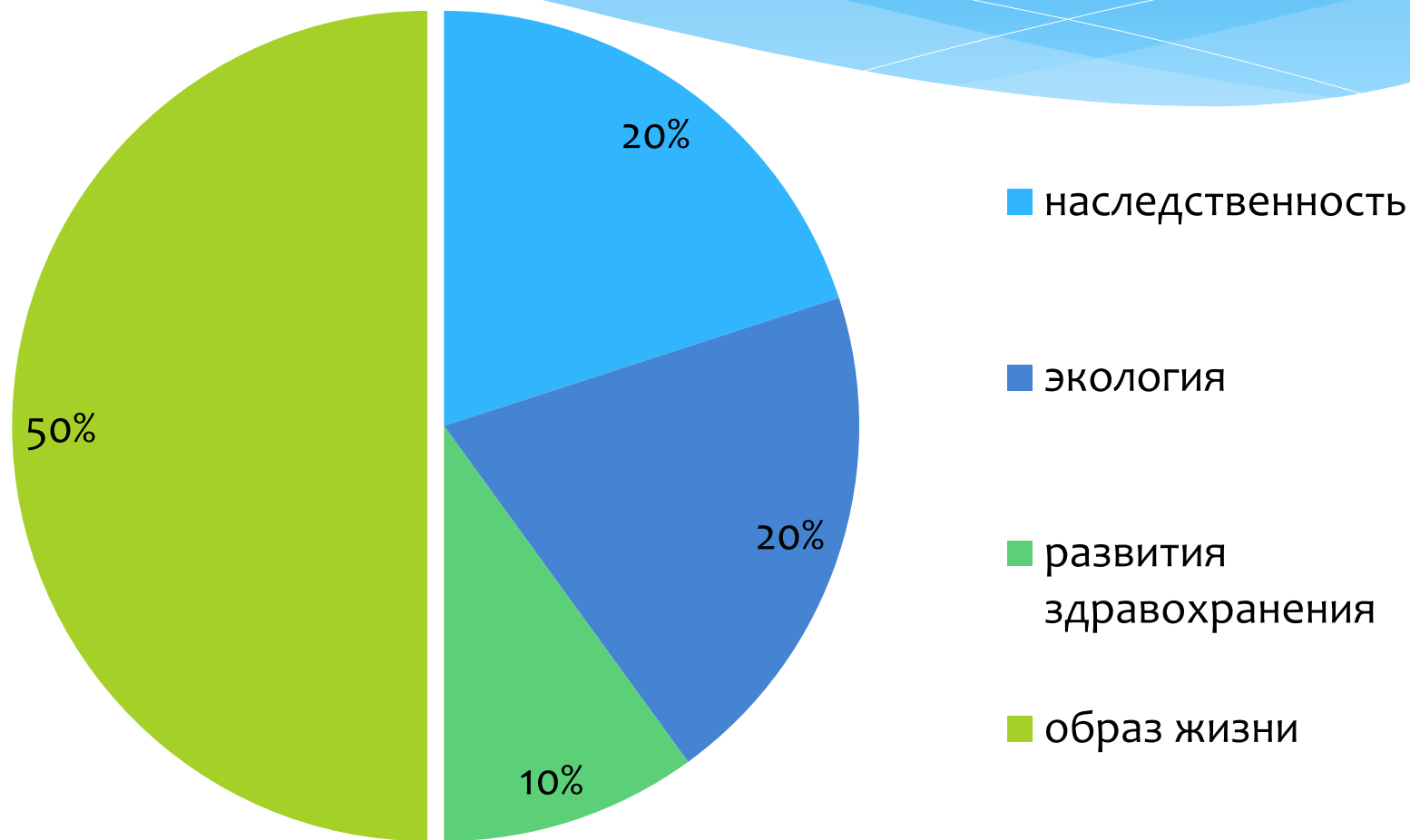


Выполнила: Ладыгина И. В.

Что такое здоровье?

* По определению Всемирной организации здравоохранения, **здоровье** – это полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Факторы, влияющие на состояние здоровья.



Что такое здоровый образ жизни?

Двигательная активность

Соблюдение режима дня

Рациональное питание

Полноценный сон

Закаливание

Здоровая гигиеническая среда

Благоприятная психологическая атмосфера

Первая составляющая здорового образа жизни – это двигательная активность, физическая культура и спорт.

Каждый день в детском саду начинается с зарядки. Наша задача, выработать жизненную потребность в ней.



Здоровье в порядке, спасибо зарядке!

« Дружно в круг вставайте,
зарядку начинайте»



Физкультурные занятия

Начинаются с построения группы

Ребятам нравится
соревноваться друг с
другом в прыжках ...



**Занятия в тренажёрном зале –
одно из самых любимых для ребят,
на котором они получают заряд бодрости и энергии,**



а главное, отличное настроение на весь день

Спортивные праздники, развлечения

Ребята ждут и готовятся к ним с большим удовольствием, так как это не только интересный отдых, но и возможность показать свои достижения.

«Красный, желтый, зелёный» - спортивное развлечение



Игра «Нарисуй светофор шарами»



Купание в сухом бассейне, массаж и самомассаж с помощью тренажеров и мячей

– это так приятно и полезно для здоровья ребенка



**Регулярные прогулки на свежем воздухе
способствуют оздоровлению и закаливанию
организма детей.**

Хорошее настроение – залог
успешной прогулки



Повышение двигательной активности через игру



Даже смотреть
на них одно
удовольствие!!

«Трус не играет в хоккей»

Хорошая осанка – залог здоровья ребенка. Это не данность, её нужно правильно сформировать

Упражнение «Царская осанка» повторяется в течении дня несколько раз в свободной деятельности и на занятиях



Музыкотерапия, артикуляционная гимнастика



Пение «Лечебные звуки»



Зрительная, дыхательная, пальчиковая гимнастика на занятиях

«Снежинка, пушинка - лети», «Лепим снеговика»



Развитие речи



Рисование

«Мы писали, мы считали, наши пальчики устали»

Точечный, игровой массаж

Используем природные материалы Алтая



«Шишку медленно катаем, руки ею согреваем»

В течении дня играем в русские народные игры, игры средней и малой подвижности

Игры средней подвижности
«Сбей кеглю»



Игры малой подвижности «У
жирафа пятна, пятна, а у
зебры есть полосочки везде»



Коммуникативные игры

приносят ребятам радость общения, умение слушать и слышать другого человека.



Интеллектуальная зарядка.

Упражнения для активизации мозговой деятельности: «Серёжка, цепочка, колечко, браслет»

Режим дня- рациональное чередование работы и отдыха

Здоровое питание



«Спасибо нашим поварам за то, что вкусно варят нам»

Профилактические процедуры, закаливание

Принятие воздушных ванн,
умывание, босохождение.



Хождение по массажным дорожкам

Здоровая гигиеническая среда. Формирование у детей культурно-гигиенических навыков

Приучаем ребенка к тому,
что такие вещи, как
расческа, носовой платок,
полотенце, зубная щётка
должны быть
индивидуальными



Гигиена сна

Именно во сне происходит сложнейшая работа, в результате которой формируется мозг, развивается тело.

Благоприятная психологическая атмосфера релаксация и психогимнастика

Завершающие минуты на занятиях
физкультуры

«Путешествие к
морю» между
занятиями



Наш физкультурный уголок



Уважаемые родители!

Помните,
что здоровье
ребёнка

в наших руках!



Литература:

1. Родительские собрания в детском саду.
Подготовительная группа /Авт.-сост. С.В. Чиркова. –М.:
ВАКО, 2013.-
320 с. –(Дошкольники: учим, развиваем, воспитываем).
2. Родительские собрания в детском саду.
Подготовительная группа /Авт.-сост. С.В. Чиркова. –М.:
ВАКО, 2013.-256с. –(Дошкольники: учим, развиваем,
воспитываем).
3. Малоподвижные игры и игровые упражнения для
детей 3-7 лет: Сборник игр и упражнений. М.:МОЗАИКА-
СИНТЕЗ, 2012.-48с