



*МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида №31»*

Презентация для воспитателей  
**« Здоровье-это здорово! »**

ПЕРВАЯ МЛАДШАЯ ГРУППА

Участники: родители и воспитатели группы:

Журавлёва Т.А.

Овсепян К. К.

Процесс сохранения здоровья и укрепления иммунитета ребенка в дошкольном возрасте является решающим этапом формирования здоровой личности. Именно в это время идет усиленное формирование органов, от которого, по сути, зависит дальнейшая жизнь маленького человека.

Поэтому ведение ЗОЖ в детском саду играет важнейшую роль в развитии ребенка. Дошкольный возраст — один из самых коротких в жизни человека. До 7 лет человек проходит большой этап своего развития, который больше не повторится за всю его жизнь никогда.


Основные задачи нашего детского сада - это формирование любви к здоровому образу жизни, к полезным привычкам, сохранение и укрепление здоровья.

Внедрение ЗОЖ в детском саду рождает выработку человеческих ценностей у детей, таких как здоровье, ответственность за себя, выбор правильного поведения в различных жизненных ситуациях.



**МЫ ЗА ЗОЖ**

## *Планирование и соблюдение режима дня в детском саду.*

 Режим дня – это грамотное распределение времени, отпущенного под занятия. Рациональный режим помогает работать всем органам также согласно режиму. Составлять режим нужно с учетом возраста и индивидуальных особенностей организма, чередуя работу с отдыхом. День стоит потратить на естественные нужды (сон, пища, игра и прогулка) и вовлекать детей в различные трудовые процессы, помогать освоить навыки. Продуманный распорядок дня способствует восстановлению сил, укрепляет иммунитет, повышает тонус, воспитывает здоровые привычки, ответственность и дисциплину.







## *Физические нагрузки.*

Зарядка, гимнастика, всевозможные эстафеты, активные игры, танцы — это все аспекты ЗОЖ, применяемые в детском саду.

Физические упражнения дают возможность научиться управлять своим телом. Они приводят к улучшению аппетита и нормализации обмена веществ. Нужно помнить, что дети должны получить достаточную физическую нагрузку, соответствующую их возрастным возможностям и группе здоровья.

## *Пребывание на свежем воздухе.*



Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития дошкольника. Прогулка способствует повышению выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям.

На прогулке дети играют и много двигаются.



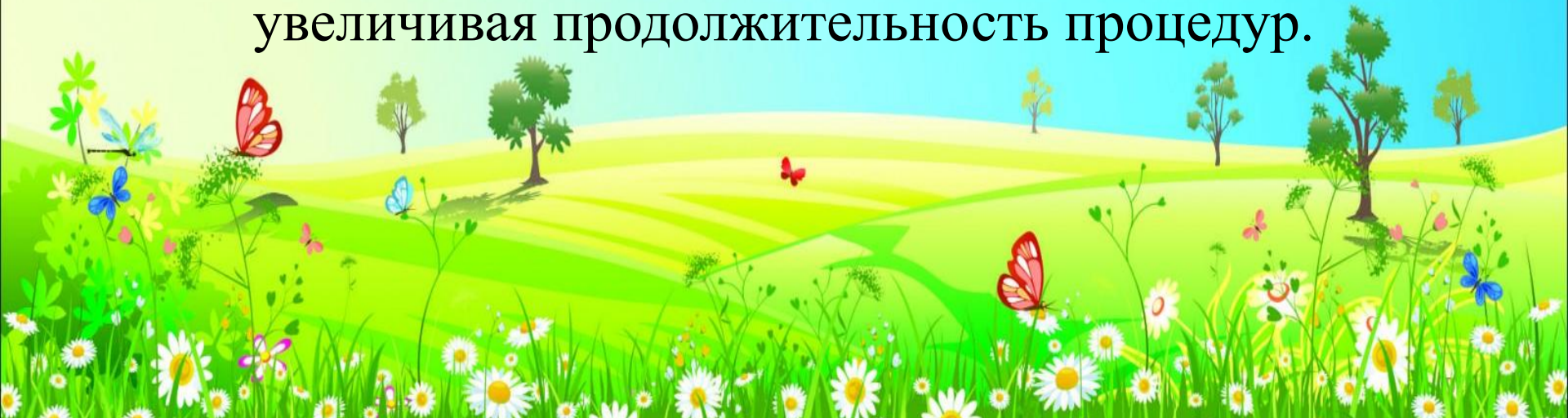
*Разнообразие питания в детском садике*  
(овощи, фрукты, каши, молочные продукты)  
*без любого принуждения.*

Пища для детей - это не только источник энергии, она необходима для их роста и развития. Поэтому в продуктах, потребляемых ребенком, в достаточном количестве должны содержаться различные витамины, в особенности – А, В, С и D.



## *Закаливание детей.*

Закаливание – это система мероприятий, направленных на повышение устойчивости механизмов защиты и приспособления организма ребенка ко многим факторам внешней среды. Процедуры закаливания в саду направлены на поднятие уровня иммунитета с учетом возраста малыша и его состояния здоровья. Главное правило – закаливание должно быть регулярным! Его следует проводить в течение всего года, постепенно увеличивая продолжительность процедур.

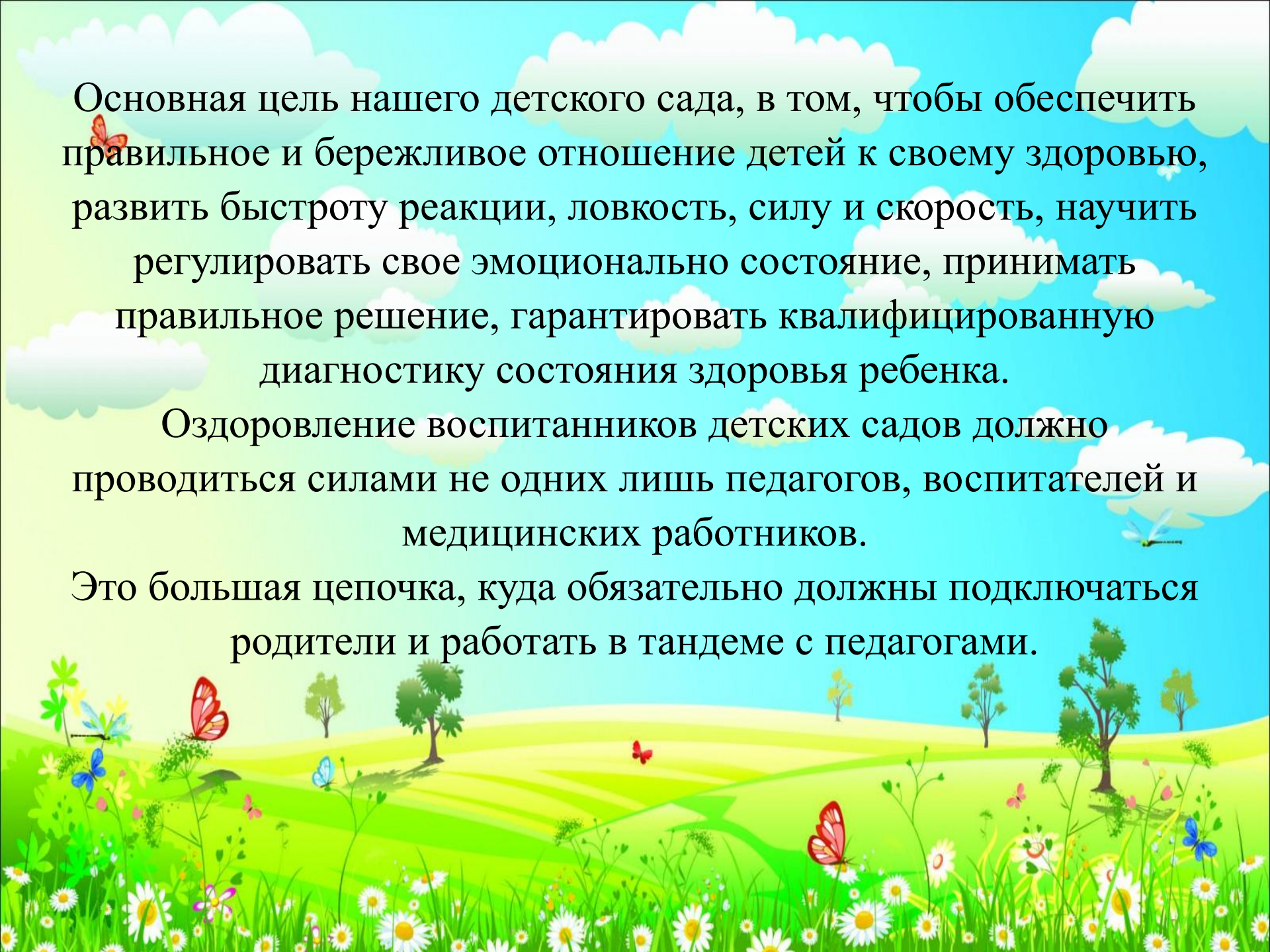




## *Навыки личной гигиены.*

Следует как можно раньше научить ребенка соблюдать правила гигиены, чтобы уберечь его от многих проблем со здоровьем. Важно не только объяснить ребенку необходимость поддерживать чистоту, но и своим собственным примером побуждать его к этому (уход за зубами дважды в день, мытье рук, полоскание рта после еды, купание, смена белья).





Основная цель нашего детского сада, в том, чтобы обеспечить правильное и бережливое отношение детей к своему здоровью, развить быстроту реакции, ловкость, силу и скорость, научить регулировать свое эмоционально состояние, принимать правильное решение, гарантировать квалифицированную диагностику состояния здоровья ребенка.

Оздоровление воспитанников детских садов должно проводиться силами не одних лишь педагогов, воспитателей и медицинских работников.

Это большая цепочка, куда обязательно должны подключаться родители и работать в тандеме с педагогами.

# Нами были подготовлены:

Памятка для родителей

Ширма-передвижка



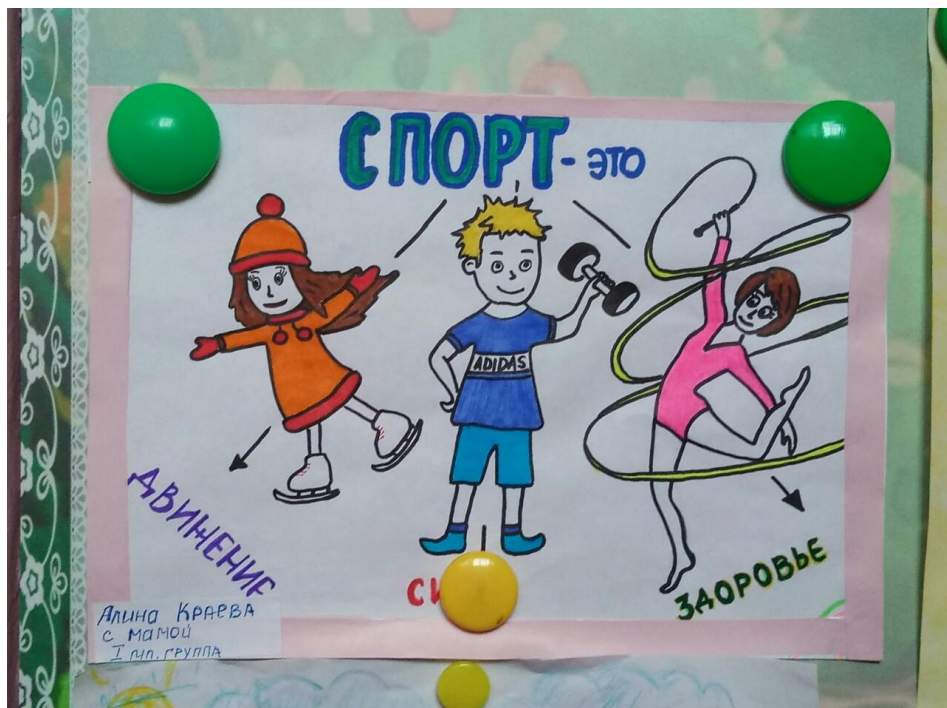
*В целях познавательного развития  
с детьми нашей группы было проведено  
игровое развлечение  
«Поможем Дракоше»  
с показом мультфильма «Птичка Тари»*



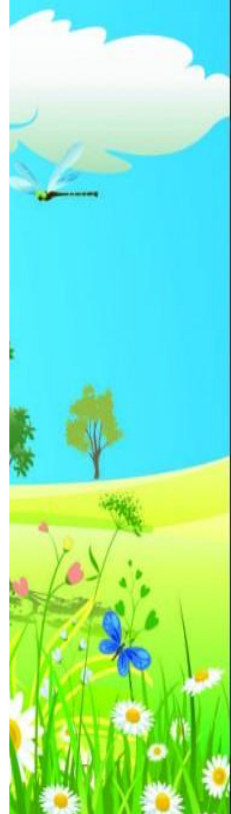
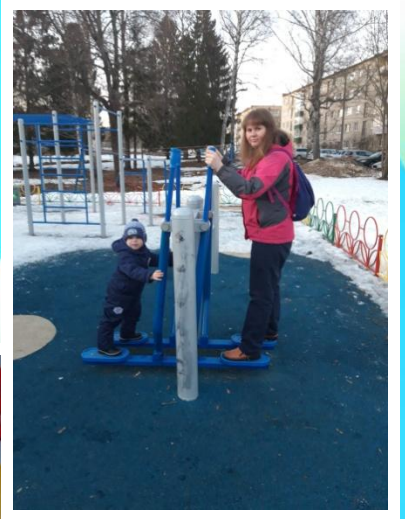
С родителями была организована выставка рисунков  
на тему:  
*«Кто спортом занимается, тот силы набирается»*



Злата Говина  
с мамой  
1 мл. группа



# ФОТОКОЛЛАЖ



***СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ***

