

# ЗА ЗДОРОВЬЕМ- В ДЕТСКИЙ САД!

Здоровьесберегающая деятельность в  
летний период в детском саду  
«Золушка»

**ЦЕЛЬ: СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ С УЧЕТОМ ИХ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ, УДОВЛЕТВОРЕНИЕ ПОТРЕБНОСТЕЙ РАСТУЩЕГО ОРГАНИЗМА В ОТДЫХЕ, ТВОРЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.**

**ЗАДАЧИ: СОЗДАТЬ УСЛОВИЯ ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЕ ОХРАНУ ЖИЗНИ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ, ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ И ТРАВМАТИЗМА, СОЗДАТЬ УСЛОВИЯ ДЛЯ ЗАКАЛИВАНИЯ ДЕТЕЙ, ИСПОЛЬЗУЯ БЛАГОПРИЯТНЫЕ ФАКТОРЫ ЛЕТНЕГО ВРЕМЕНИ ( СОЛНЦЕ , ВОЗДУХ И ВОДА)**

# УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА



Утренняя гимнастика в детском саду важна не как средство пробуждения, а как организованное общение детей в процессе двигательной деятельности. При этом повышается эмоциональный тонус, являясь результатом "мышечной" радости от движений в коллективе сверстников, снимается психологическое напряжение от расставания с родителями, собирается внимание, дисциплинируется поведение

# ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

## *Цель дыхательных упражнений:*

- Учить детей прислушиваться к своему дыханию.
- Учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения.
- Учить детей укреплять мышцы органов брюшной полости.
- Учить детей укреплять межрёберные мышцы.
- Учить детей укреплять и стимулировать верхние дыхательные пути.





# БОДРЯЩАЯ ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА



Роль дневного сна в физическом и интеллектуальном развитии дошкольника велика. Отдых в середине дня ему просто необходим.

Но как помочь малышу проснуться в хорошем настроении и активно продолжать день?

Конечно же, провести бодрящую гимнастику после дневного сна! Бодрящая гимнастика помогает детскому организму проснуться, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус.

# БОСОХОЖДЕНИЕ КАК МЕТОД ЗАКАЛИВАНИЯ ДЕТЕЙ



Главный смысл хождения босиком заключается в раздражении кожи стоп в ответ на снижение температуры. На стопе находится большое количество рецепторов, которые реагируют на температурные перепады. При постоянном ношении обуви ноги привыкают к особому микроклимату. Стоит этот микроклимат нарушить, как организм реагирует на заболевания. Специалисты утверждают, что между подошвой ног и слизистой носоглотки существует прямая рефлекторная связь: если произошло переохлаждение ног, то и температура слизистой оболочки понижается. Значит босохождение, как метод закаливания, способствует снижению заболеваемости, укреплению иммунитета

# ФИТОЧАЙ НА ЗДОРОВЬЕ!



На протяжении последних лет в «Золушке» проводится программа по применению фитотерапии из местных растений в целях профилактики соматических заболеваний и укрепления иммунитета детей.



# ПРОГУЛКА В ДЕТСКОМ САДУ

Пребывание на свежем воздухе укрепляет здоровье и закаливает организм, всесторонне развивает детей, активизирует их двигательную деятельность, познавательные возможности.





# ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Подвижные игры в детском саду — это важнейший элемент воспитания и развития ребёнка. Именно игры в детском саду формируют характер, развивают у малышей смекалку и сообразительность. Надо помнить, что игра доставляет ребёнку истинную радость, которая глубоко проникает в душу и остаётся там навсегда.



# «СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ И ВОДА- НАШИ ЛУЧШИЕ ДРУЗЬЯ!»



СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ И ВОДА – НАШИ ЛУЧШИЕ ДРУЗЬЯ!

**Воздушные ванны** применяются с целью приучить детей к непосредственному соприкосновению всей поверхности тела с воздухом.

**Солнечные ванны** оказывают на организм дошкольников общее укрепляющее действие, усиливают обмен веществ, повышают сопротивляемость организма к заболеваниям.

**Купание** (обтирание, обливание, хождения босиком)- прекрасное закаливающее средство.