

МКДОУ Приморский детский сад «Сказка»

*«Укрепление
здоровья от 1года до
3 лет в условиях
ДОУ»*

*Составитель:
воспитатель Клима
О.Ю.*

***Здоровью научить нельзя – надо воспитывать
потребность быть здоровым***

Детство – уникальный период в жизни человека, в процессе которого формируется здоровье, осуществляется развитие личности. Все, что приобретено ребенком в детстве, сохраняется потом на всю жизнь.



Цель: *Формировать первичные навыки здорового образа жизни.*

Задачи:

- 1. Формировать понимание необходимости заботиться о своем здоровье, беречь его, учиться быть здоровыми и вести здоровый образ жизни.*
- 2. Прививать любовь к физическим упражнениям, закаливанию.*
- 3. Повышать грамотность родителей в вопросах воспитания и укрепления здоровья детей*

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребёнка, происходит его интенсивный рост и развитие.



**Мы зарядкой заниматься
Начинаем по утрам.
Пусть болезни нас боятся,
Пусть они не ходят к нам.**



**Теплою водою
Руки чисто мою.
Кусочек мыла я возьму
И ладошки им потру.**



**В правильном питании,
Плюсов очень много,
Придерживаться правил,
Должны ребята строго!**



**Пополняем знания о здоровом образе жизни .Экскурсия в
медицинский кабинет
Беседа с детьми: «Здоровые зубки»**



Подвижная игра – одно из важных средств всестороннего воспитания детей дошкольного возраста



**В прятки пальчики играли
И головки убирали.
Вот так, вот так,
И головки убирали.**



Самомассаж –помогает повысить защитные функции организма ребёнка.



Дыхательная гимнастика

«Подуем на живот,
Как трубка, станет рот,
Ну, а теперь — на облака
И остановимся пока»



Не менее важной составляющей частью режима дня ребёнка является здоровый сон. Постепенное пробуждение и гимнастика пробуждения после сна.



Босохождение по массажной дорожке и самомассаж стоп



**Прогулка – наиболее эффективный вид отдыха.
Способствует повышению сопротивляемости организма и
закаливание его.**



Полезные советы для родителей

ЗДОРОВЫМ БЫТЬ

З Д О Р О В О

Правильное питание - залог здоровья.



Правильное питание

Приморский детский сад «Сказка»

Система закаливания

Здоровый образ жизни

Здоровье в парке - счастья зарядка.



Рациональный рацион - зв. здв.

Здоровый образ жизни

Знают взрослые и дети: простота истины на свете: закаляться - звори не боится!



Подружитесь с физкультурой! Говда смотрите выи вперед! Мы не лечимся михистурой! Мы здоровы целый год!



Учитель Алла Степановна пришла для формирования у детей правильного образа здорового образа жизни. Реализация для максимального результата: рациональный рацион, физкультурный комплекс, двигательная активность, закаливание, санитарио-гигиенические мероприятия.

График рационального питания:

- 7.00 - 7.30 - завтрак
- 10.30 - 11.00 - перекус
- 12.00 - 13.00 - обед
- 15.00 - 15.30 - перекус
- 17.00 - 18.00 - ужин
- 19.00 - 20.00 - ужин

Здоровый образ жизни:

Важнейшим условием продолжительности жизни является правильное питание. Оно должно быть разнообразным и сбалансированным. В рацион ребенка должны входить: овощи, фрукты, злаки, мясо, рыба, молочные продукты. Необходимо соблюдать режим питания, не переедать, не есть на ходу, тщательно жевать пищу. Важно соблюдать гигиену: мыть руки перед едой, не пить из общественно доступных источников. Необходимо следить за состоянием здоровья ребенка, своевременно обращаться к врачу.

Ионизация воздуха. «Чеснок и лук – от всех недугов»



Будьте здоровы!

*Благодарю за
внимание!*







