

МКДОУ Приморский детский сад «Сказка»

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



***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

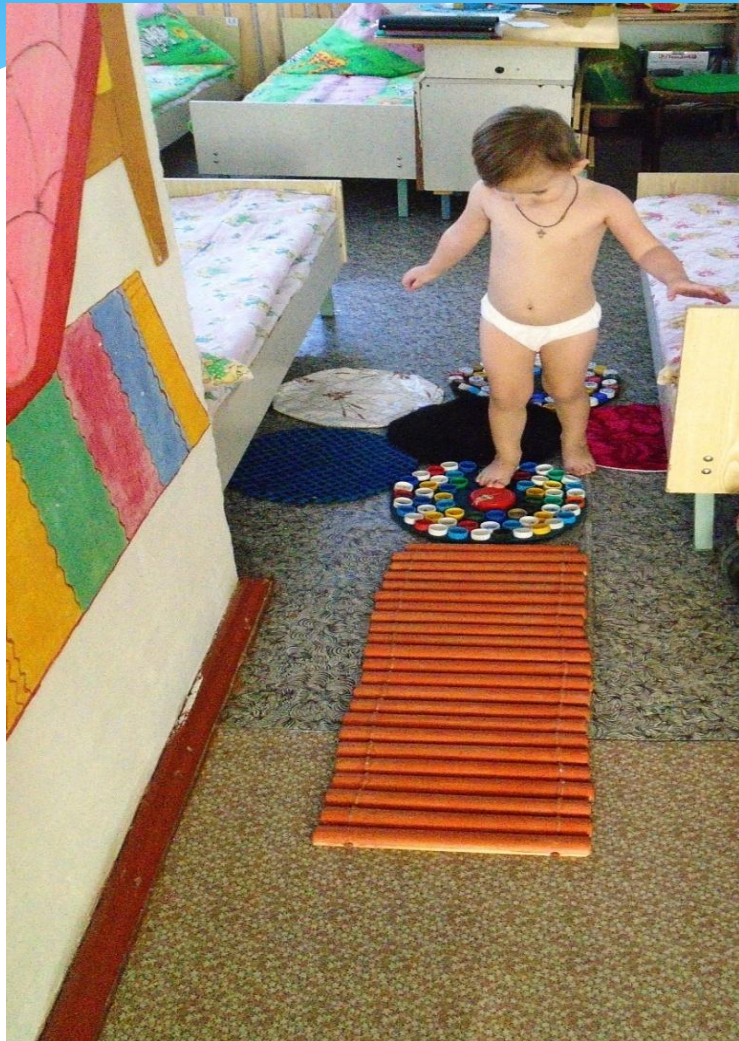
«Подуем на живот,
Как трубка, станет рот,
Ну, а теперь — на облака
И остановимся пока»



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

ЗДОРОВО

Приморский детский сад «Сказка»

Правильное питание - залог здоровья.

Знают взрослые и дети простую истину на свете: закаляться - хвори не боится!

Здоровье в порядке - спасибо зарядке.

Подружись с физкультурой! Гордо смотрим мы вперед! Мы не лечимся микстурой! Мы здоровы целый год!

здоровый образ жизни

Рациональный рацион - не диета

Система закаливания

Спорт - здоровый образ жизни

здоровый образ жизни

В основе АЗЖУ лежит система для формирования у детей правильного образа жизни, который является основой для успешной реализации физических, интеллектуальных, творческих, социальных, эмоциональных способностей личности.

Для этого необходимо:

- сформировать навыки:
- рационального питания;
- закаливания;
- здорового образа жизни;
- поддержания игры;

Наиболее эффективным средством формирования здорового образа жизни является игра. В процессе игры дети учатся взаимодействовать с окружающим миром, устанавливать границы, соблюдать правила, развивать коммуникативные навыки, формировать социальные навыки, развивать эмоциональную сферу, формировать навыки сотрудничества, развивать навыки самостоятельности, развивать навыки ответственности, развивать навыки самостоятельности, развивать навыки ответственности, развивать навыки самостоятельности, развивать навыки ответственности.



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



Будьте здоровы!

*Благодарю за
внимание!*