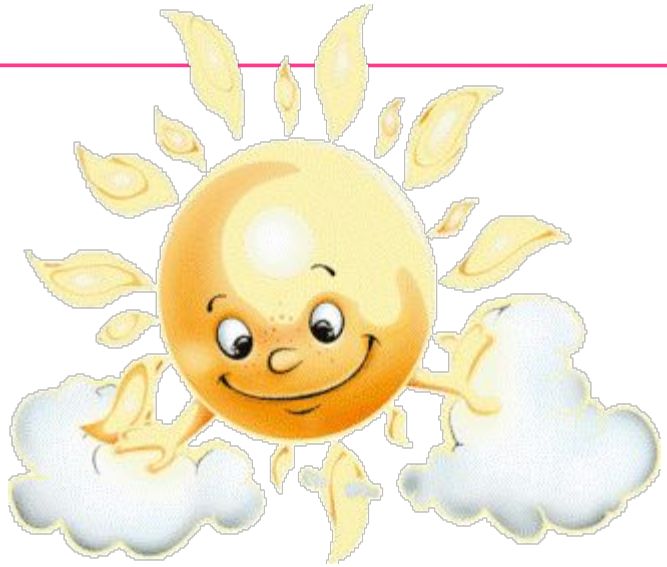
ЦЕЛЬ -
СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

ЗАДАЧИ:

- Формировать понимание необходимости заботиться о своем здоровье, беречь его, стараться быть здоровыми и вести здоровый образ жизни
- Активизировать двигательную активность детей с использованием всех видов деятельности в режиме дня
- Прививать любовь к физическим упражнениям, закаливанию
- Повышать грамотность родителей в вопросах воспитания и укрепления здоровья дошкольников

ПРОЕКТ



В жизни главное – здоровье,
Согласитесь, господа.
И к нему с большой любовью
Мы относимся всегда
Вам расскажем по порядку
Как здоровье сохранить…

Оздоровительная работа

Социальное здоровье – это умение налаживать отношения с окружающими людьми в разных жизненных ситуациях

Духовное здоровье - это умение управлять своими чувствами и мыслями

Физическое здоровье – это, когда у ребёнка высокая работоспособность, он устойчив к заболеваниям, когда у него отсутствуют хронические заболевания

Социальное здоровье

реализуется посредством специальных мероприятий:

- организация среды пребывания (микроклимат в группе);
- общение взрослых с детьми основанное на взаимном доверии и уважении мнения каждого;
- организация режимных моментов (гибкий режим дня, постепенный подъем, учет состояния здоровья при организации режимных процессов);
- образовательной деятельности с детьми с учетом индивидуального подхода к каждому ребенку, основанного на особенностях здоровья ребенка, его физического развития и возможностях.

ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ - прогулки на свежем воздухе, подвижные игры, правильное питание, режим дня, закаливание, беседы о здоровье и т.д.

«ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ...»

СОБЛЮДАЙ

У здоровья есть враги,
С ними дружбы не води!
Среди них тихоня лень,
С ней борись ты каждый день.

Режим дня – это распорядок дел, действий, которые вы совершаете в течение дня

НАДО ПОМНИТЬ!

1. В сутки дети должны спать не менее 8-9 часов.
2. Кушать надо примерно в одно и то же время 4-5 раз в день, но никак не реже трёх раз.
3. Проводить на свежем воздухе не меньше двух часов в день.
4. Чередовать учёбу или работу с отдыхом.
5. Побольше двигаться.

Игра «Выше ножки»
Игра «Кошки-мышки»

Сле

Нуж

Ну

На

На

КУЛЬТУРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИЕ НАВЫКИ

дидактическая игра
"Вымой чисто руки
товарищу"

цений,
среды и

ЛИВАНИЕ
ым, веселым
воё здоровье

аться,
И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра

Личная гигиена

Гигиена жилища

Гигиена кожи

Гигиена питания

Гигиена воды

Гигиена одежды

ДИНАМИЧЕСКИЕ ПАУЗЫ (комплексы физ. минуток, которые могут

тику

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ, УПРАЖНЕНИЯ ДО НАЧАЛО НОД

помогают настроить детей на деятельность

«УДОЧКА»

«ЗВОНОЧЕК

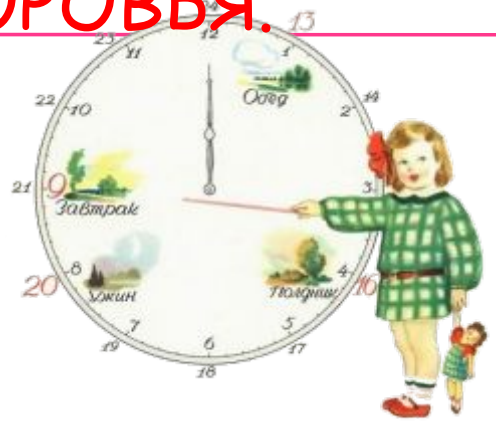
ВИЕ»

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Правильное питание – это разнообразное питание. Для жизни человеку необходимы питательные вещества, которые находятся в разных продуктах питания.

НАШИ ПОМОЩНИКИ В СОХРАНЕНИИ ЗДОРОВЬЯ.

Режим дня



Личная гигиена

Правильное питание

Физические упражнения

Обеспечение духовного (психического) здоровья

Истоки зарождения духовного здоровья формируются в раннем детстве, на основе любви к семье и близким, дружелюбного отношения к сверстникам. Как никто, дети умеют радоваться жизни, им присуща естественность поведения, внутренняя свобода.

Портрет здоровой в психическом плане личности ребенка выглядит следующим образом:

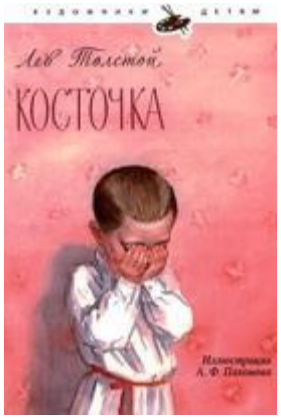
- *способный бескорыстно любить родителей, близких людей, друзей;*
- *адекватно воспринимает реальность;*
- *умеет понимать юмор;*
- *непосредственен в поведении, соблюдает культуру поведения;*
- *способен к самоуправлению, самоконтролю*.

«ТВОРЧЕСКАЯ МАСТЕРСКАЯ»

"Мама, папа, я - спортивная семья»

Сюжетно-ролевая игра «В кабинете врача» вызывает у детей интерес к профессии врача, медсестры; воспитывает чуткое, внимательное отношение к больному, доброту, отзывчивость, культуру общения.

«НА КНИЖНОЙ ПОЛКЕ»



Здоровье дарит радость.
Здоровье дарит свет.
Здоровье – это сила!
Здоровье – это смех!

«ДЛЯ МАМ И ПАП»

ЗНАТЬ ДОЛЖНЫ, И ВЗРОСЛЫЕ, И ДЕТИ, ЧТО ЗДОРОВЬЕ ГЛАВНОЕ НА СВЕТЕ

Информационный уголок здоровья

Стенгазета

Информационный уголок здоровья

Стенгазета для родителей «Будьте здоровы»

БЕРЕГИ ЗДОРОВЬЕ СМОЛОДУ !

Спасибо за внимание!