



МАДОУ «Детский
сад № 40 ЦРР
«Колокольчик»

Автор
презентации:
Дорошева И.Г.
Воспитатель
высшей
квалификационной
категории

«УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ. Здоровый образ жизни в детском саду».



И
З

О
П
Ы
Т
А

Р
А
Б
О
Т
Ы

ЦЕЛИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В МАДОУ:

- Расширять и закреплять знания детей о здоровом образе жизни.
- Совершенствовать физические способности.
- Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.



Оптимальный двигательный режим включает в себя:

- Ежедневную утреннюю зарядку
- Подвижные игры, физкультминутки.
- Ежедневную прогулку.
- Физкультурные занятия.



**УТРЕННЯЯ
ГИМНАСТИКА.**



ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ЗАНЯТИЕ.

**П/И « У МЕДВЕДЯ ВО
БОРУ».**



Гигиена и закаливание – повышает устойчивость организма к природным факторам, укрепляет иммунитет.

ЗАКАЛИВАНИЕ СОЛНЦЕМ.



ЗАКАЛИВАНИЕ ВОДОЙ. ПОЛОСКАНИЕ ГОРЛА.



ХОДЬБА ПО КОРРИГИРУЮЩИМ ДОРОЖКАМ.



**МАССАЖ
СПИНЫ.**



**МАССАЖ СТОП ПОСЛЕ
СНА.**

Правильное питание (сбалансированное четырёхразовое питание обогащённое витаминами).



В зимне-весенний период, когда не хватает витаминов, мы выращиваем в уголке природы зеленый лук и используем его в пищу. Кроме зеленого лука используем такие фитонциды, как чеснок, лук репчатый.

Приём кислородного коктейля:

- Укрепляет иммунную систему.
- Улучшает обмен веществ.
- Повышает гемоглобин.
- Помогает выводить токсины из организма.
- Нормализует сон.
- Благоприятно влияет на весь организм.



Кислородный коктейль для детей – радость и источник здоровья.

ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СВОИХ ДЕТЕЙ РОДИТЕЛЯМ ПРЕДЛАГАЮ:

- ◉ Закалять организм ребёнка.
- ◉ Посещать спортивные секции и кружки.
- ◉ Делать зарядку дома.
- ◉ Заниматься спортом. Стать примером для подражания.
- ◉ Больше есть овощей, фруктов, и молочных продуктов.
- ◉ Утренний приём с беседы о состоянии здоровья ребёнка.
- ◉ Анкетирование по ЗОЖ.
- ◉ Консультации, родительские собрания.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!