АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.

«Дети – цветы жизни.»

Чтобы эти цветы росли здоровыми и счастливыми, нам необходимо создать и поддерживать благоприятные условия.

Плодородную почву для нашего цветка создают:

- Родители
- Воспитатели
- Специалисты ДОУ *(инструктор физ.воспитания, муз.руководитель, логопед, мед. работник)*
- СМИ

Слагаемые здорового образа жизни

- Режим дня
- Утренняя гимнастика
- Активный подъем
- Здоровое питание
- Физические упражнения и подвижные игры
- Прогулки на свежем воздухе
- Закаливание
- Правильно организованная развивающая среда
- Психоэмоциональное здоровье.

Солнышко

Любящие родители – это солнышко, которое согревает теплотой и дарит свою нежность.

РЕЖИМ ДНЯ

Режим дня – это четкий распорядок жизни в течение суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна, а также рациональную организацию различных видов деятельности.

Поведение ребенка в детском саду, его настроение, работоспособность находятся в прямой зависимости от того, как организованы его деятельность и сон в семье в обычные, а также в выходные дни дома.

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

В детском саду каждое утро обязательно проводятся комплексы утренней гимнастики.

Не надо забывать про гимнастику и дома.

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

АКТИВНЫЙ ПОДЪЕМ

Добрый день!
Скорей проснись!
Солнцу шире
улыбнись!

Такими словами
приветствуют
просыпающихся
детей.

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Физкультурные занятия

Физкультминутки

Спортивные досуги

Праздники здоровья

Кружок общей физической подготовки

ПРОГУЛКИ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

ЗАКАЛИВАНИЕ

Дыхательная гимнастика

Пальчиковая гимнастика

ПАЛЬЧИКИ СИЛЬНЕЙ СЖИМАЕМ,
ОТПУСКАЕМ,
РАЗЖИМАЕМ.
ЗНАЙТЕ,ДЕВОЧКИ И МАЛЬЧИКИ,
ОТДЫХАЮТ НАШИ ПАЛЬЧИКИ.

Самомассаж

РАЗВИВАЮЩАЯ СРЕДА

Сохранение и коррекция психоэмоционального здоровья

Релаксационные упражнения

Уголки уединения

Арт–технологии - это способ улучшения эмоционального состояния, снятия психического напряжения, выражения чувств, с помощью средств искусства. (рисование, лепка, музыка, книги, актерское мастерство и многое другое)

Рисование песком (Send-art) - одно из направлений арт-технологий, относящихся к изосредствам.

Рисование песком это естественный и радостный процесс.

Учеными доказано, что рисование песком снимает детскую раздражительность, агрессивность, плаксивость, и при этом бурно развивает воображение.

Данная метод нацелена на решение следующих задач:

- развивать внимание, память, воображение;
- развивать сенсорику, творческий потенциал, формировать коммуникативные навыки;
- тренировать мелкую моторику рук;
- повышать самооценку;
- гармонизировать психоэмоциональное состояние;
- формировать установку на положительное отношение к себе;
- преодолевать апатию и безынициативность.

Что нужно для игры в песок?
А нужно, в сущности, так мало:
Любовь, желанье, доброта,
Чтоб Вера в Детство не пропала.
Простейший ящик из стола –
Покрасим голубою краской,
Горсть золотистого песка
Туда вольется дивной сказкой.
Игрушек маленьких набор
Возьмем в игру...
Подобно Богу
Мы создадим свой Мир Чудес,
Пройдя Познания Дорогу.

УСТАМИ МЛАДЕНЦА О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

Проект решения:

1. Внедрять здоровый образ жизни в каждую семью.

Срок – постоянно, ответственные родители.

2. Создавать необходимые условия для реализации потребности ребенка в двигательной активности в повседневной жизни.

Срок - постоянно, ответственные родители.

3. Планировать домашний режим ребёнка так, чтобы он был продолжением режима детского сада.

Срок – постоянно, ответственные родители.

4. Систематически проводить закаливания ребёнка в условиях семьи.

Срок - постоянно, ответственные родители.

5. В выходные дни обязательно выходить с детьми на прогулку.

Срок - постоянно, ответственные родители.

6. Обеспечивать тесное сотрудничество детского сада и семьи в вопросах здоровьесбережения детей.

Срок – постоянно, ответственные педагоги, родители.

7.Использовать новые не традиционные технологии для укрепления физического и психического здоровья ребёнка.

Срок- постоянно, ответственные педагоги, родители.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ
БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!