

Здоровый образ жизни

Подготовила воспитатель:
Басакина Ю.А.



Актуальность

- Все родители желают, чтобы их ребенок вырос здоровым, но часто забывают о том, что являются примером правильного образа жизни.
- Условия, от которых зависит формирование здоровья, закладываются в семье. То, что прививают ребенку с детства в семье определяет его дальнейшее поведение в жизни, отношение к своему здоровью.



Основные составляющие ЗОЖ:

- 1. Полноценное питание.
- 2. Режим дня.
- 3. Двигательная активность.
- 4. Закаливание.
- 5. Личная гигиена.

В детском саду постоянно осуществляется работа по данным направлениям с использованием различных методов.



Для формирования здорового образа жизни также необходимы специальные упражнения, укрепляющие здоровье детей. Для этого в группах детского сада проводится:

утренняя гимнастика, гимнастика после сна, физкультурные занятия



Прогулки и игры на свежем воздухе



Прогулки и игры на свежем воздухе



Огромное значение для формирования здорового образа жизни оказывают **подвижные игры.**

У детей не посещающих детский сад возникают сложности с играми, из-за отсутствия оборудованного спортивного зала, коллектива для подвижных игр и т.п.).



В своей работе с детьми практикую: «Самомассаж с мячами»

«Иголки»

У сосны, у пихты, ёлки

Очень колкие иголки.

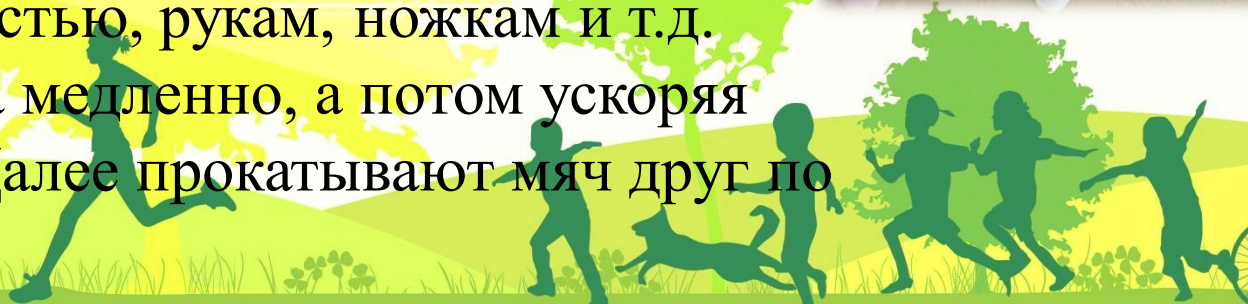
Но еще сильнее, чем ельник,

Вас уколёт можжевельник.

Ребенок катает мяч между ладонями,
по запястью, рукам, ножкам и т.д.

сначала медленно, а потом ускоряя

темп. Далее прокатывают мяч друг по
другу.



«Босохождение по массажным коврикам»

При хождение босиком, укрепляются своды и связки стопы, идёт профилактика плоскостопия. А так же увеличивается интенсивность деятельности почти всех мышц, стимулируется кровообращение во всём организме, улучшается умственная деятельность.



В летний период для хождения босиком мы делаем тропу здоровья.

Разрешайте детям ходить босиком по нагретому песку и асфальту, по мелким камушкам шишкам и другим поверхностям, которые действуют как сильные раздражители. Тёплый песок, мягкий ковёр, трава действуют успокаивающе.



ЗДОРОВО БЫТЬ



ЗДОРОВЫМ!

Не важно, посещает или нет ваш ребенок детское дошкольное учреждение – важно, чтобы вы были внимательны и понимали важность здорового образа жизни для формирования здорового организма и полноценной личности вашего ребенка.



Спасибо за внимание.

