

*МАДОУ «Детский сад № 281»*

# *Здоровье детей в наших руках!*



*Группа № 9 «Любознайки»*

Воспитатели группы:

Егорова Татьяна Владимировна

Костюченко Татьяна Николаевна

# Здоровье ребенка - это счастье!

Когда человек здоров, все получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым. Но нужно уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять.

**Наша задача:** научить не только сохранять здоровье ребенка, но и укреплять его.

- В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребёнка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера.

# Факторы, влияющие на состояние здоровья:

✓ Развитие здравоохранения - 10%

✓ Экология - 20%

✓ Наследственность - 20%

✓ Образ жизни - 50%

# Компоненты здорового образа жизни:

Питание

Прогулка

Режим дня

Физические  
занятия

Закаливание

Соблюдение  
правил  
гигиены



# Режим дня

✓ Сон

✓ Питание (соблюдение интервалов)

✓ Прогулка

✓ Деятельность (познавательная, художественная, музыкальная и др.)

✓ Отдых (игра)

✓ Двигательная активность

# Питание

- Кушать овощи и фрукты,  
Рыбу, молокопродукты —  
Вот полезная еда,  
Витаминами полна!



# Прогулка

На прогулку выходи,  
Свежим воздухом дыши.  
Только помни при уходе:  
Одеваться по погоде!





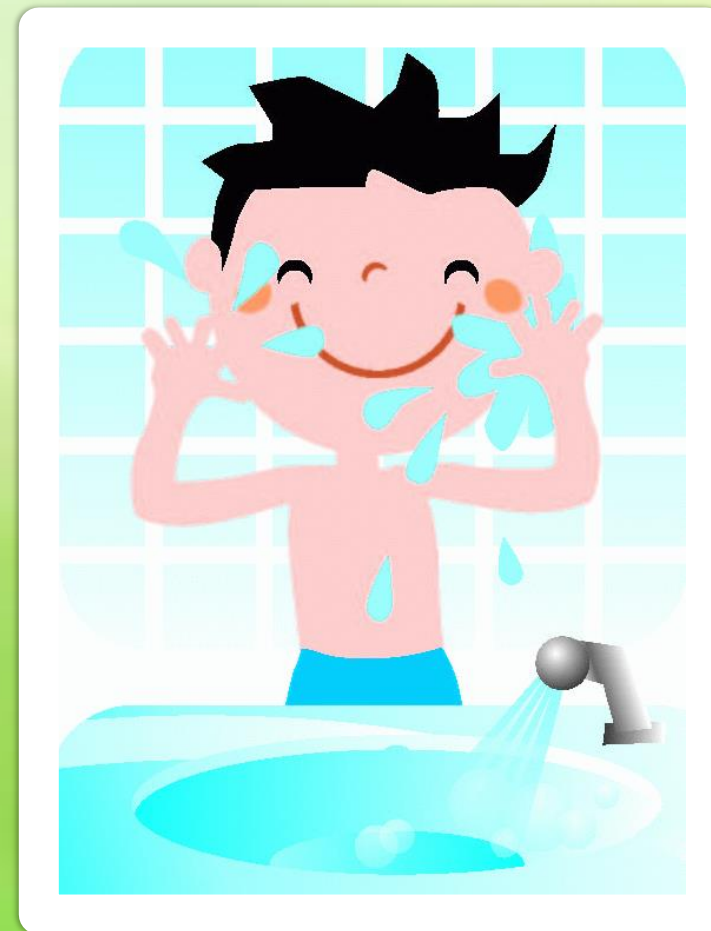
# Физические занятия:

Мы ногами топаем,  
А руками хлопаем.  
Носок-пятка, носок-пятка,  
А теперь пойдём в присядку.  
Приседаем, приседаем  
И как птички мы летаем.  
На носочках потянулись.  
За грибочками нагнулись.  
А теперь скорей бежать,  
Никому нас не догнать.



# Закаливание

Давай-ка с тобой закаляться:  
Холодной водой умываться.  
Студеной водой умываться –  
Простуды зимой не бояться!



- Солнце, воздух и вода –  
Наши лучшие друзья.  
С ними будем мы дружить,  
Чтоб здоровыми нам быть.

# Соблюдение правил гигиены

Чтобы ни один микроб  
Не попал случайно в рот,  
Руки мыть перед едой  
Нужно мылом и водой.

Ручки в мыле чисто мыли!  
Паста, щётка-чистят чётко!  
Зубки белые, ярче мела!  
Моем уши мы под душем!



**Вывод:** при поддержании здорового образа жизни, организм ребенка по максимуму защищен от вредных факторов окружающей среды, а также снижается риск к заболеваниям простудными или вирусными инфекциями.

Благодарим за  
внимание!!!

