«ЗА ЗДОРОВЬЕМ В ДЕТСКИЙ САД»

Подготовила: Туркина А.А.

Утренняя гимнастика

Утренняя гимнастика является одним из важнейших компонентов двигательного режима детей. Она направлена на оздоровление, укрепление, повышение функционального уровня систем организма, развитие физических качеств и способностей детей, закрепление двигательных навыков. Утренняя гимнастика также имеет большое оздоровительное значение, но только при условии систематичности.

Дыхательная гимнастика

Дыхательная гимнастика - восстанавливает нарушение носового дыхания, улучшает дренажную функцию лёгких, положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении и лёгочной ткани, повышает общую сопротивляемость организма, его тонус, улучшает нервно-психическое состояние.

Пальчиковая гимнастика

Пальчиковая гимнастика - развитие мелких движений кисти рук, подвижности пальцев.

Подвижные игры

Важнейшим ежедневным занятием с детьми являются подвижные игры. Мы часто удивляемся способностям детей целый день проводить в играх, иногда даже ругаем за неугомонность и неумение спокойно посидеть на одном месте.

А между тем, для детей, такая двигательная активность жизненно необходима. Самой природой в ребенке заложена любовь к играм, к движению, которая приносит огромную пользу здоровью маленького человека. Для того, чтобы ребенок хорошо развивался, ему необходимо много двигаться.

Гимнастика бодрящая

Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. Основная цель гимнастики после сна – поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью воздушных ванн и физических упражнений.

Форма проведения различна: упражнения на кроватках, легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ.

Прогулки

Ежедневные прогулки в любую погоду, за исключением холодных температур (ниже -15 С). Они оздоравливают и развивают. Пока дети на свежем воздухе, в группе проводится сквозное проветривание, влажная уборка.

Рациональное питание

Рациональное питание является одним из основных факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребенка, оказывает самое непосредственное влияние на его жизнедеятельность, рост, состояние здоровья. Основным принципом правильного питания дошкольников служит максимальное разнообразие пищевых рационов.

Дневной сон

•Дневной сон способствует более длительной концентрации внимания. Малыш становится спокойным, может долгое время играть самостоятельно и не требует повышенного внимания.
•Дневной сон благотворно влияет на психическое и физическое развитие малыша, является профилактикой различных неврологических и психологических проблем. Только во время сна восстанавливается работоспособность нервных клеток.
•Дневной сон помогает укрепить иммунитет.

Физкультурные занятия

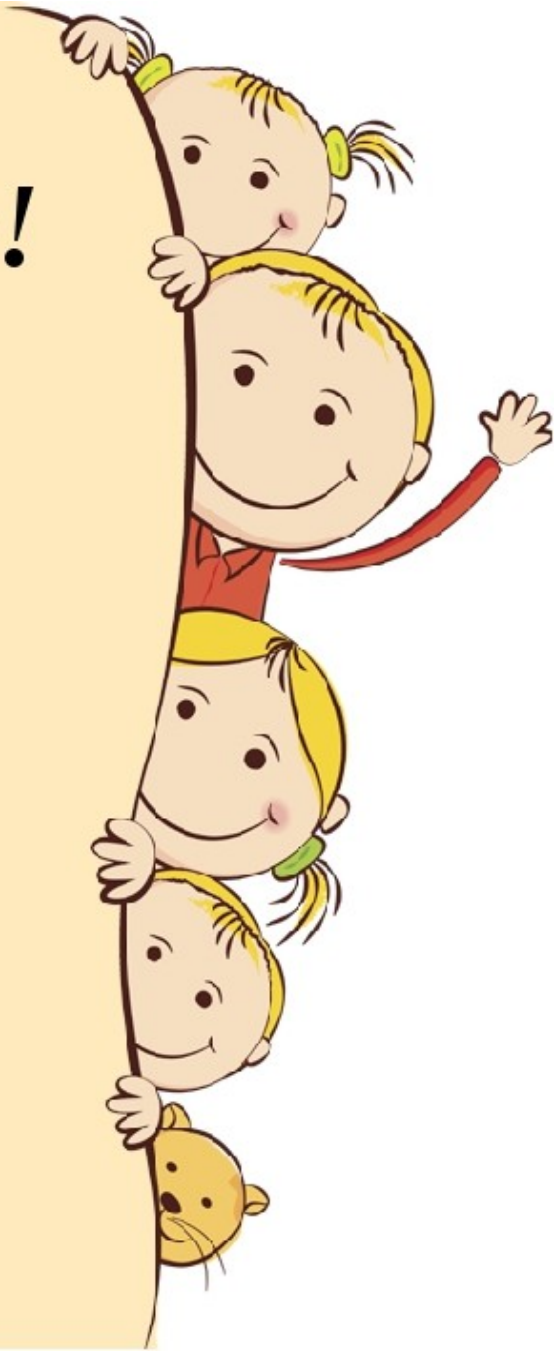
Проведение физкультурных занятий 2 раза в неделю способствует не только физическому развитию малышей, но и формирует у детей жизненно необходимые в различных видах деятельности двигательные умения и навыки.

Культурно-гигиенические навыки

Большое значение в профилактике различных заболеваний принадлежит личной гигиене. Личная гигиена – это основа здоровой, полноценной и счастливой жизни ребенка. Начиная с раннего возраста необходимо формировать у детей навык личной гигиены. Что делаем для этого мы, в детском саду и советуем делать Вам:

Мы учим детей: мыть руки по мере загрязнения и перед едой, сначала под контролем взрослого, а к концу года самостоятельно насухо вытирать лицо и руки личным полотенцем;

Дорожка здоровья

Для закаливания и профилактики плоскостопия «дорожка здоровья». Дорожка способствует развитию тактильных ощущений, формированию правильному своду стопы, массажу стопы, корректировке осанки, укреплению нервной системы ребенка.

Спасибо за внимание!
Будьте здоровы!