

В детский сад за здоровьем!

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – ведущее направление деятельности детского сада.

В ДОУ создана система работы по профилактике, сохранению и укреплению здоровья детей дошкольного возраста.

Оздоровительный процесс включает в себя:

- профилактические, оздоровительные мероприятия;
- десятидневное меню разработано с учетом калорийности пищевых веществ, жиров, белков и углеводов;
- ежедневная витаминизация третьего блюда (витамин С);
- санитарно-гигиенические мероприятия:
- рациональный режим дня;
- двигательная активность во время образовательного цикла (физкультминутки, релаксационные паузы, динамические паузы, специальные оздоровительные подвижные игры);
- комплекс закаливающих мероприятий (утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением, гимнастика после дневного сна, контрастные);
- работа с детьми по воспитанию культурно-гигиенических навыков и формированию здорового образа жизни;
- использование «здоровьесберегающих» технологий и методик (дыхательные гимнастики, индивидуальные физические упражнения и игры и др.);
- режимы проветривания.

Известно, что дошкольное детство – старт развития личности, во многом определяющий ее жизненный путь. Дошкольный возраст является тем периодом, когда закладывается фундамент здоровья, основы дальнейшего полноценного физического развития организма. Вырастить крепких, здоровых детей – наша важнейшая задача.



Пословицы о здоровье

Здоровье не купишь – его разум дарит.

Здоровым быть — горе забыть.

Здоровье приходит днями, а уходит часами.

Здоровье сбережешь, от беды уйдешь

Здоровье растеряешь — ничем не наверстаешь.

Здоровому все здорово.

Здоров – скачет, захворал – плачет.

Здоровьем слаб, так и духом не герой.

Здоровье и счастье не живут друг без друга.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №72
г. Екатеринбург

**Быть здоровым – это важно,
Знать об этом должен каждый!**

Советы для родителей



Щадилова Д.А.
г. Екатеринбург, 2023г.

Гимнастика после дневного сна

*Завершился тихий час,
Свет дневной встречает нас
Мы проснулись, потянулись
И к делам своим вернулись*



Пальчиковая гимнастика

«Дружные пальчики»

*Дружат в нашей группе
Девочки и мальчики.
Мы с тобой подружим
Маленькие пальчики.
Раз, два, три, четыре, пять
Начинаем их считать.
Будем весело играть
Будем пальчики считать.*

Оздоровительные массажи, самомассажи

Массаж «Неболейка»

*Чтобы горло не болело,
Мы погладим его смело,
Чтоб не кашлять, не чихать
Будем носик растирать
Лобик то же разотрем
Ладонь поставим козырьком.
Разотрем ладошки
Сильнее, сильнее!
А теперь похлопаем
Смелее, смелее!
Ушки мы теперь потрем
И здоровье сбережем!*



Закаливание в повседневной жизни



Приучайте малыша с ранних лет к свежему воздуху, холодной воде. Необходимо помнить, что положительный эффект от закаливания вы получите только в том случае, если оно будет проводиться систематически, без перерывов, с соблюдением всех требований врача и с учётом индивидуальных особенностей вашего ребёнка.

