

**МБДОУ «Детский сад №156»
«Растим здорового ребенка»
группа №5**

Воспитатель: Сорокина А.А.

Чтоб здоровье
раздобыть,
Не надо далеко
ходить.
Нужно нам
самим
стараться,
И всё будет
получаться.



Биоритмы-основа жизни

Рациональный режим, включающий разумное распределение времени, отведенного для приема пищи и сна и правильное чередование физических, умственных и эмоциональных проявлений в жизнедеятельности детей обеспечивают условия для оптимальной ритмичности процессов в растущем организме, способствуют всестороннему и гармоничному развитию.

Здоровье и сон

Одним из обязательных условий воспитания здорового ребенка является создание условий для полноценного сна, который должен быть оптимальным по своей продолжительности и качеству, что обеспечит нормальное развитие нервной системы и других систем растущего организма.

Рациональное питание

Питание является основным фактором внешней среды, оказывающей непосредственное влияние на жизнедеятельность организма.



Игра

Наилучшим регулятором поведения ребенка служит игра, с помощью которой предупреждаются отклонения в психическом здоровье.





Двигательная активность

Систематические физические упражнения и подвижные игры способствуют увеличению продукции нейропептидов, что благоприятно отражается на настроении, улучшает сон и повышает работоспособность.

















Развиваем мелкую моторику





Преграда простудам

Закаленный человек быстро и без малейшего вреда для здоровья приспосабливается к любым изменениям температуры воздуха, легко переносит холод и жару, сохраняя при этом бодрость и высокую работоспособность.









Проблемы детской внешности:

- Уход за волосами: стрижка, причёсывание, мытьё.
 - Забота о гигиене ушей.
 - Ногти.
 - Уход за зубами.

Портрет здорового ребенка дошкольного возраста:

- Жизнерадостный, активный, доброжелательно относящийся к окружающим, любознательный ребенок.
- Развитие его физических качеств проходит гармонично.
- Он вынослив, достаточно быстр, ловок и силен.
- Режим жизнедеятельности осуществляется в соответствии с индивидуальным биоритмом.
- Неблагоприятные погодные факторы, резкая их смена ему не страшны, так как он закален .
- Благодаря рациональному питанию этот ребенок не имеет лишней массы тела .
- Благоприятные психологические условия в семье и в дошкольном учреждении способствуют укреплению его психического здоровья.

•

Задача всех нас, взрослых, создать условия для воспитания здоровых детей.

Спасибо за внимание!!!

Воспитатель: Сорокина Анна Алексеевна