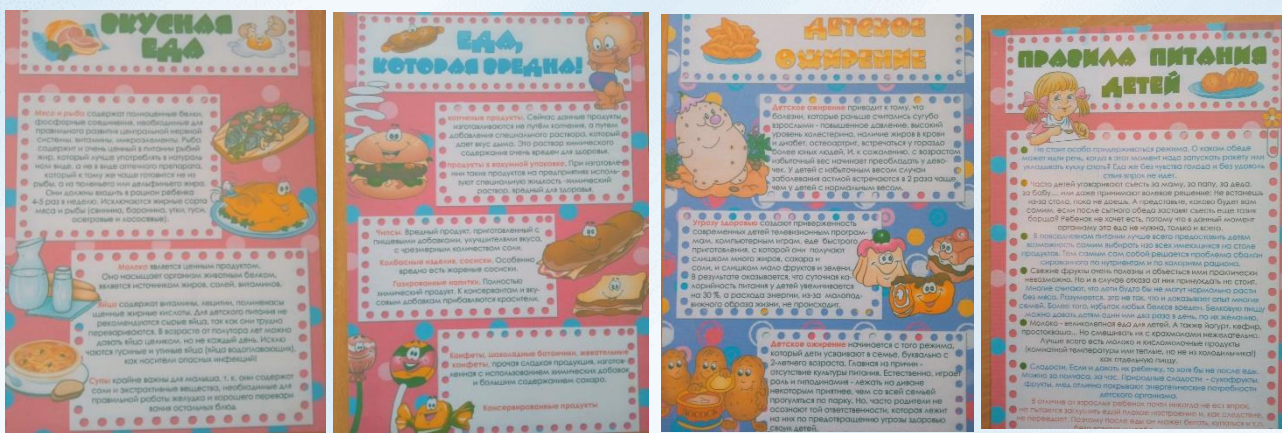


Фотоотчет: «Здоровый образ жизни».

Детский сад для ребенка дошкольника-это практически его второй дом, так как большую часть времени он проводит в детском саду. Здоровье- это правильная, нормальная деятельность организма.

Правильный режим, соответствующий возрастным особенностям ребенка, укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности, предохраняет от переутомления.

В нашей группе мы провели беседы с детьми на темы: «Правила питания детей», «Вкусная еда», «Еда, которая вредна», «Детское ожирение».



Прививаем культурно-гигиенические навыки. Соблюдаем правила личной гигиены:



Моем руки, тщательно вытираем полотенцем.

Мы приучаем детей полоскать рот сразу же после приёма пищи. Благодаря этой процедуре мы бережем зубы от кариеса и развиваем мышцы полости рта.



Овощи и фрукты-источник здоровья человека. В них содержится большое количество витаминов, минеральных и других веществ, необходимых детскому организму. Они укрепляют иммунитет, улучшают обмен веществ, защищают организм от различных заболеваний.



Здоровый дневной сон очень важен для детей и нужен для того, чтобы ребёнок отдохнул и мог усвоить тот материал, который он получает на занятиях.



После сна мы делаем гимнастику. Она оказывает на детей положительное физическое, психическое и эмоциональное воздействие. Цель-пробудить организм, снять сонливость, вялость, повысить жизненный тонус, развивать координацию движений, укреплять опорно- двигательный аппарат.



Именно регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета. Дети очень подвижны и активны, им необходимо реализовать свою энергию, а для этой цели, как для совершенствования координации движений, подходит, конечно, физкультура.

Физкультурные занятия проводятся у нас два раза в неделю.



Прогулка является надежным средством укрепления здоровья и профилактики утомляемости. Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, способствует повышению аппетита. Прогулка является средством закаливания детского организма, способствует повышению устойчивости к простудным заболеваниям.



Наши дети совместно с родителями приняли участие в выставке рисунков «Запомнить нужно навсегда-залог здоровья-чистота».

Этой выставкой мы привлекли внимание как детей, так и родителей к тому, что чистота-важная составляющая здоровья человека.

Своими рисунками дети и их родители выразили своё отношение к здоровому образу жизни.



Ребёнок должен расти здоровым!