

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 185» г. Краснодара**

**Здоровый образ жизни в детском саду
(средняя группа)**

2022 г.

**Соавторы:
Мурадян К.Г
Смирнова А.Н.**

1. Планирование и соблюдение режима дня в детском саду.



2. Физические нагрузки.



3. Пребывание на свежем воздухе.



4. *Разнообразие питания в детском саду*

Витамин А очень важен для зрения и роста. Он есть в моркови, сливочном масле, помидорах, петрушке.

Витамин В помогает поддерживать работу сердца(молоко, мясо, хлеб).

Витамин С защищает от стрессов и болезней(апельсины, лимоны, мандарины, капуста, лук).

Витамин D укрепляет кости и мышцы. Его много в молоке и яйцах.



5. Закаливание детей.

Вот некоторые способы закаливания в саду:

- **оздоровительные прогулки, ежедневно**
- **Рижский метод закаливания**
- **умывание прохладной водой перед приемом пищи, после каждого загрязнения рук**
- **полоскание рта после каждого принятия пищи и после сна водой комнатной температуры**
- **бодрящая гимнастика в кроватках**
- **воздушные ванны после сна, на занятии по физкультуре**
- **ходьба босиком в обычных условиях и по ребристым дорожкам после сна, на занятиях физкультурой**
- **гимнастика для глаз по Э.С.Аветисову, Базарному**
- **точечный массаж по А.А.Уманской**
- **оздоровительный бег**

«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»



6. Навыки личной гигиены.



7. Полноценный сон.



8. Режим проветривания.

Проветривание комнат должно осуществляться «ежедневно и неоднократно в отсутствие детей. Наиболее эффективное – сквозное и угловое проветривание помещений. Длительность проветривания зависит от температуры наружного воздуха, направления ветра, эффективности отопительной системы. Сквозное проветривание проводят не менее 10 минут каждые 1,5 часа. Проветривание проводят в отсутствие детей и заканчивают за 30 минут до их прихода с прогулки или занятий. Широкая аэрация всех помещений в теплое время года допускается в присутствии детей. Проветривание через туалетные комнаты не допускается. В помещениях спален сквозное проветривание проводят до укладывания детей. В холодное время года фрамуги, форточки закрывают за 10 минут до отхода ко сну детей. В теплое время года сон организуют при открытых окнах (избегая сквозняка).» Все помещения с постоянным пребыванием детей нуждаются в проветривании. В «Требованиях» есть подробная таблица с кратностью свежего воздуха в зависимости от помещения, возрастной группы и местоположения детского сада.



Основная *цель* нашего *детского сада*, в том, чтобы обеспечить правильное и бережливое отношение детей к своему здоровью, развить быстроту реакции, ловкость, силу и скорость, научить регулировать свое эмоционально состояние, принимать правильное решение, гарантировать квалифицированную диагностику состояния здоровья ребенка.



Учеными доказано, что здоровье человека только на 7-8% зависит от здравоохранения и более, чем на половину от образа жизни. Сегодня установлено, что 40% заболеваний взрослых берут свое начало с дошкольного возраста.

Мы пришли к выводу, что именно в дошкольном возрасте необходимо формировать здоровый образ жизни (ЗОЖ), прививать детям интерес к занятиям физической культурой, следить за их физическим развитием, закаливать организм ребенка, создавая, тем самым, крепкую базу здоровья.

**Памятка
по формированию
здорового образа жизни
у детей**



Спасибо за внимание

