

«ПИРАМИДА ЗДОРОВЬЯ»



Группа 703.4 «Лапушки»

Воспитатели:

Метелкина В. К.

Рахманова О. М.



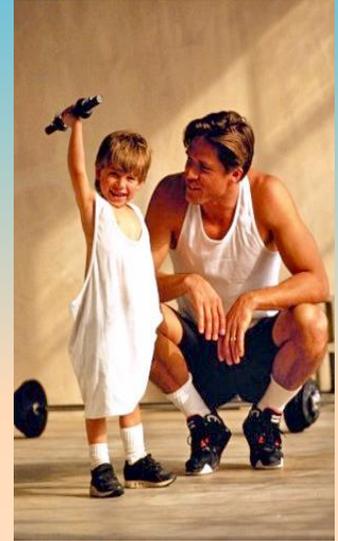
ЦЕЛЬ:

Формирование у детей здорового образа жизни.



Комплекс закаливающих мероприятий, проводимых в группе:

- 1. Соблюдение температурного режима в течение дня;**
- 2. Правильная организация прогулки и её длительность;**
- 3. Соблюдение сезонной одежды во время прогулок, учитывая индивидуальное состояние здоровья детей;**
- 4. Облегчённая одежда для детей в ДОУ;**
- 5. Гимнастика после сна;**
- 6. Сон без маек.**



- ✦ Основным элементом в сохранении здоровья детей является привитие детям культурно – гигиенических навыков.



**КАЖДОЕ УТРО НАЧИНАЕТСЯ С УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ. В ЕЁ КОМПЛЕКС
МЫ ВКЛЮЧАЕМ КАК УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ, ТАК И С
ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МЯЧЕЙ, ОБРУЧЕЙ, КОСИЧЕК, ЛЕНТОЧЕК, ФЛАЖКОВ.**



- ✦ Большое место уделяем проведению подвижных игр и упражнений. Они способствуют развитию двигательной активности, раскрепощению детей, обеспечивают положительные эмоции, улучшают аппетит и сон детей.



- ✘ Вкусное и здоровое питание помогает нам расти крепкими и здоровыми



БОЛЬШОЕ ЗНАЧЕНИЕ УДЕЛЯЕМ ОРГАНИЗАЦИИ ДНЕВНОГО СНА. ДЛЯ ЗАСЫПАНИЯ ИСПОЛЬЗУЕМ МЕТОДИЧЕСКИЙ ПРИЁМ: ЧТЕНИЕ СКАЗОК.

ОЧЕНЬ ВАЖНО, ЧТОБЫ ПРОБУЖДЕНИЕ НАЧИНАЛОСЬ С ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ, ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ ЭМОЦИЙ. ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА ПРОВОДИМ С ДЕТЬМИ ГИМНАСТИКУ.



ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПРОВОДИТСЯ СИСТЕМАТИЧЕСКИ И КОМПЛЕКСНО



✘ Результаты:

- ✘ У детей формируются навыки здорового образа жизни.
- ✘ Заметно снижен процент заболеваемости детей.
- ✘ Повышена компетентность родителей в вопросах здоровья и физического развития.

**«Чтобы сделать ребёнка умным и
рассудительным,
сделайте его крепким и здоровым.
Пусть он работает, действует, бегает
– пусть он находится в постоянном
движении»**

Ж.-Ж. Руссо.

