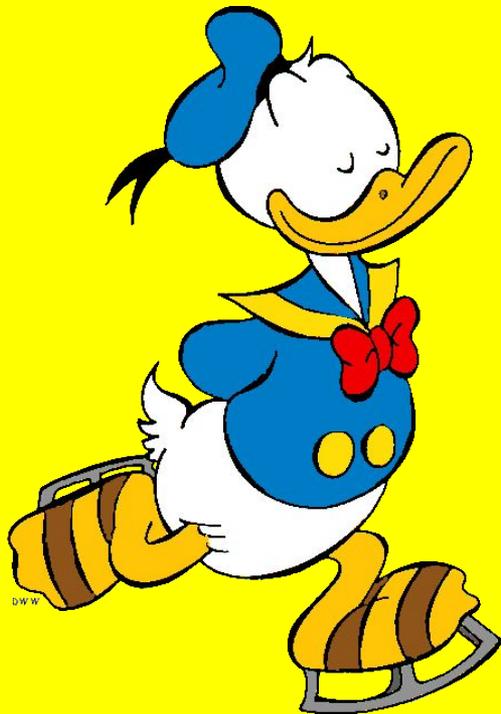


Презентация

« Я здоровье сберегу, сам себе я помогу»



**Подготовила: воспитатель ГПД
Минеева Наталья Алексеевна**

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей — одна из главных стратегических задач развития страны.

Здоровый образ жизни — это форма и способы повседневной жизни человека.

Здоровый образ жизни — это личная гигиена, рациональное питание, закаливание, чередование труда и отдыха, организация целесообразного режима двигательной активности, занятий физическими упражнениями и спортом.



Режим дня – это правильное распределение времени на основные жизненные потребности человека: сон, бодрствование, деятельность (в том числе учебная), прием пищи. Режим придает жизни четкий ритм, создает наилучшие условия для работы и отдыха, укрепления здоровья, повышения работоспособности.



СЛАГАЕМЫЕ ЗДОРОВЬЯ

Глубокий и длительный сон. 

Соблюдение режима дня.  

Правильное питание. 

Отсутствие вредных привычек.

Занятия спортом.  

Соблюдение правил личной гигиены.

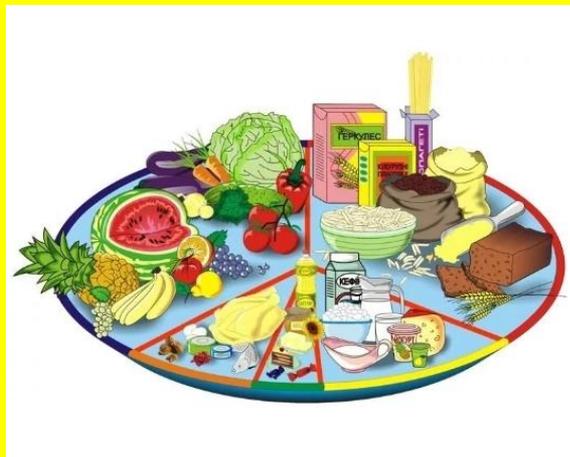
Хорошее настроение. 



ПРЕДМЕТЫ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

<p>ЗУБНАЯ ПАСТА</p>  <p>ЗУБНАЯ ЩЁТКА</p>	<p>МЫЛО</p>  <p>ЖИДКОЕ МЫЛО</p>	<p>РАСЧЁСКА</p>  <p>ЩЁТКА ДЛЯ ВОЛОС</p>	<p>МОЧАЛКА</p>  <p>ГУБКА ДЛЯ ТЕЛА</p>	 <p>ТУАЛЕТНАЯ БУМАГА</p> <p>САЛФЕТКИ</p>
 <p>ПОЛОТЕНЦЕ</p>	<p>ШАМПУНЬ</p>  <p>ПЕНА ДЛЯ ВАННЫ</p>	<p>ВЛАЖНЫЕ САЛФЕТКИ</p>  <p>ВАТНЫЕ ДИСКИ</p>	<p>НОСОВОЙ ПЛАТОК</p>  <p>БУМАЖНЫЕ ПЛАТОЧКИ</p>	 <p>ПИЛОЧКА ДЛЯ НОГТЕЙ</p> <p>НОЖНИЦЫ</p>
 <p>ДЕТСКОЕ МАСЛО</p> <p>КРЕМ</p>	 <p>ВАТНЫЕ ШАРИКИ</p> <p>ВАТНЫЕ ПАЛОЧКИ</p>	 <p>ШАПОЧКА ДЛЯ ДУША</p>	<p>ДЕЗОДОРАНТ</p> 	 <p>ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ПОМАДА</p>
 <p>ХАЛАТ</p>	 <p>ЗЕРКАЛО</p>	 <p>ЩЁТКА</p>	 <p>ТАПКИ</p>	 <p>Соль для ванны</p> <p>СОЛЬ ДЛЯ ВАННЫ</p>

Рациональное питание необходимо человеку в связи с непрерывной тратой энергии. **Нормальная жизнедеятельность** возможна только тогда, когда энергия пополняется веществами, поступающими с пищей. Поэтому добиваюсь, чтобы воспитанники мыли руки до и после еды, пользовались чистой посудой, не отвлекаться и не разговаривать во время еды.



Закаливание – комплексная система оздоровительных мероприятий и воздействий на организм с использованием целебных сил природы – солнца, воздуха и воды.

В группе продленного дня используем закаливание солнцем и воздухом на прогулках, экскурсиях, спортивных часах.

Закаливание солнцем повышает тонус центральной нервной системы, активизирует деятельность желез внутренней секреции, улучшает обмен веществ и состав крови, способствует образованию в коже витамина Д.

Закаливание воздухом – это распространенное и доступное средство. Оно усиливает обмен веществ. Укрепляет нервную и сердечнососудистую системы. Здоровый образ жизни положительно влияет на организм и качества личности.



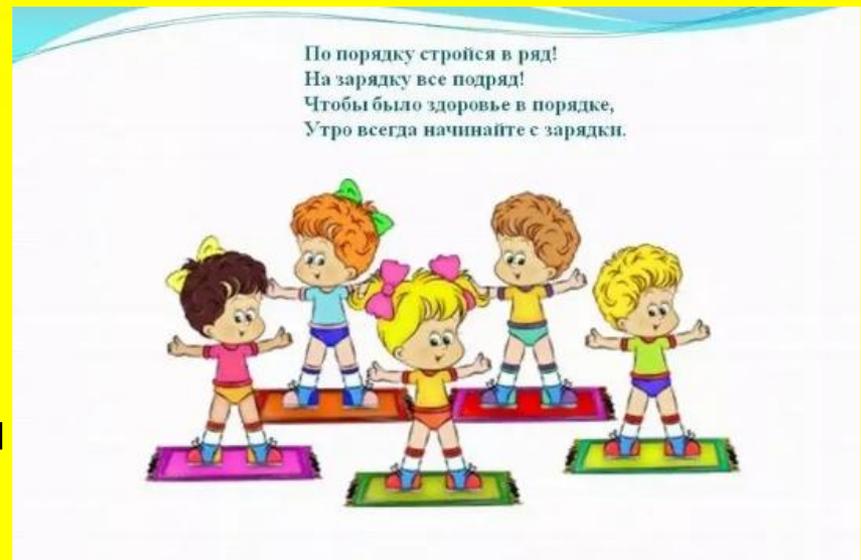
Активный отдых в ГПД способствует укреплению здоровья, физическому развитию учащихся, снижению утомления, повышению их умственной работоспособности. Подвижные игры эффективно содействуют нормальному росту, развитию и укреплению важнейших функций и систем организма учащихся с учетом возраста, а также формированию правильной осанки.



Самым сложным направлением деятельности воспитателя является **организация самоподготовки**. Во время самоподготовки провожу оздоровительные минутки, для того, чтобы учащиеся не уставали и могли работать на занятиях в полную силу.

Термином физкультминутка принято обозначать кратковременные серии физических упражнений, используемых, в основном, для активного отдыха.

Физкультминутки проводим зачастую с музыкальным сопровождением,



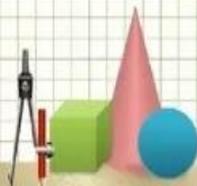


Физкультминутка

Вверх рука, вниз рука
Потянулись мы слегка
Быстро поменяли руки,
Нам сегодня не до скуки.
Крутим-вертим головой.
Разминаем шею...стой.



А теперь встряхнулись лихо
И на стул садимся тихо.



Правильно сиди за партой



Нагрузка на глаза у современного ребенка огромная, а отдыхают они только во время сна.

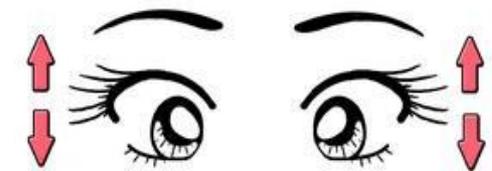
Гимнастика для глаз полезна всем в целях профилактики нарушений зрения. Упражнения для глаз предусматривают движение глазного яблока по всем направлениям.



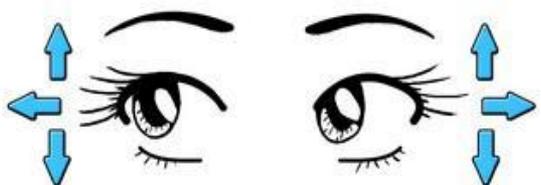
Гимнастика для глаз



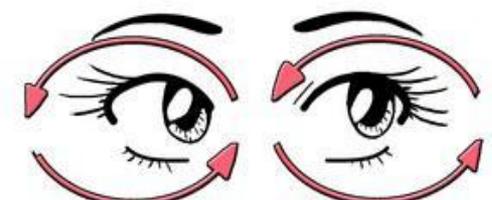
1. Крепко зажмуриться пару секунд.



2. Быстро моргаем минутку.



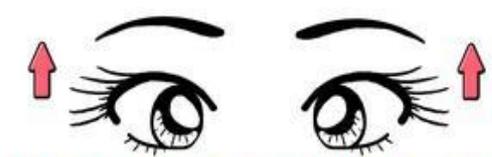
3. Смотрим вверх, вниз, вправо, влево 2 раза.



4. Вращаем по кругу туда и обратно.

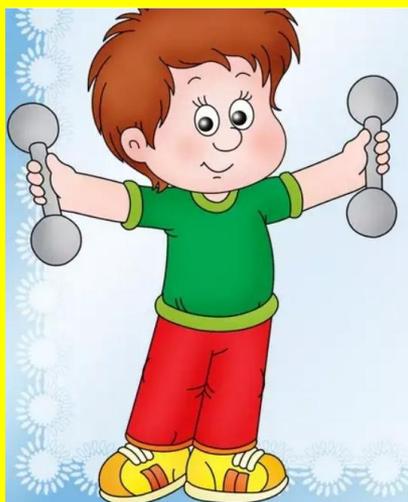
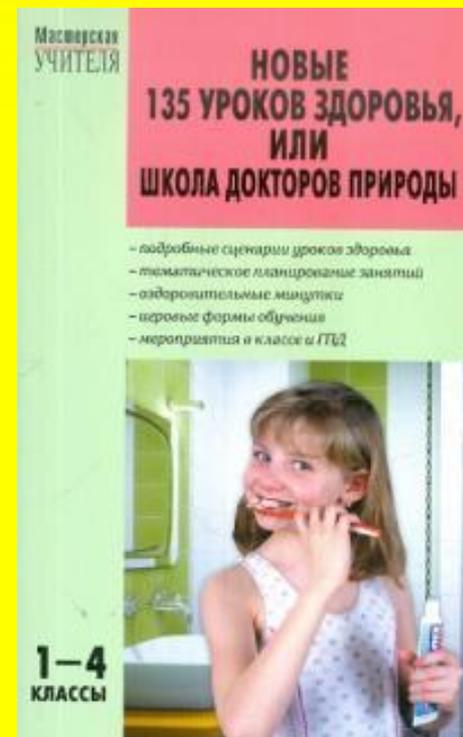


5. Закроем глаза. Темнота 3 секунды.



6. Откроем глаза, начнём заниматься.

Обязательно провожу в ГПД беседы о здоровье на темы: «Здоровый сон», «В гостях у Мойдодыра», «Если хочешь быть здоров – закаляйся», «В здоровом теле здоровый дух», «Твое здоровье - в твоих руках», «Курить – здоровью вредить», «Здоровье - богатство на все времена».





ДЕРЕВО ЗДОРОВЬЯ

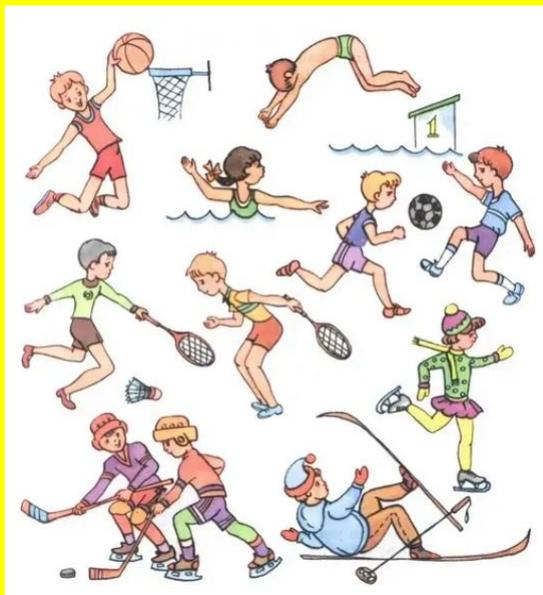
Профилактика заболеваний

- Не забывай проветривать комнату
- Чаще мой руки
- Закаляйся
- Занимайся спортом
- Одевайся по погоде
- Пользуйся индивидуальной посудой
- Мой фрукты и овощи перед едой
- Ежедневно ешь овощи и фрукты
- Чисти зубы 2 раза в день



Надеюсь, что все формы здоровьесберегающих технологий с детьми, которые я применяю на практике, делают повседневную жизнь и деятельность школьников разнообразной, содержательной. Здоровьесберегающие технологии помогают мне в решении задач и целей воспитания здоровья у школьников.

Только комплексное использование оздоровительных мероприятий в ГПД позволяет снижать утомляемость, повышать эмоциональный настрой и работоспособность, а это в свою очередь способствует сохранению и укреплению здоровья учащихся, формирует всесторонне развитую личность.





Спасибо за внимание

