

МДОУ ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА № 46

АПРЕЛЬ 2023 ГОД



Апрель - месяц здоровья!

**МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ**



Здоровье — это состояние человека, которому свойственно не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, душевное и социальное благополучие.

Устав Всемирной организации здравоохранения.



Он лежать совсем не
хочет.
Если бросить, он
подскочит.
Чуть ударишь, сразу
вскачь,
Ну, конечно – это ...

(Мяч)



Загадки про спорт и здоровый образ жизни



Деревянные кони
по снегу скачут,
А в снег не
проваливаются.

(Лыжи)



Есть ребята у меня
Два серебряных коня.
Езжу сразу на обоих
Что за кони у меня?

(Коньки)



Палка в виде запятой
Гонит шайбу перед собой.

(Клюшка)

Этот конь не ест овса,
Вместо ног – два колеса.
Сядь верхом и мчись на
нем,
Только лучше правь
рулем.

(Велосипед)



**Подружившись с физкультурой,
Гордо смотрим мы вперёд!
Мы не лечимся микстурой -
Мы здоровы целый год!**



Здоровый образ жизни - это мой выбор!



*Ежедневная двигательная
активность*

*Быть здоровым - это модно!
Дружно, весело, задорно
Становитесь на зарядку
Организму - подзарядка!
Так же нужно закаляться*



Увлекательная прогулка

*На прогулку выходить
Свежим воздухом дышать
Кушать овощи и фрукты
Вот те добрые советы
Как здоровье сохранить!*



Полноценный сон



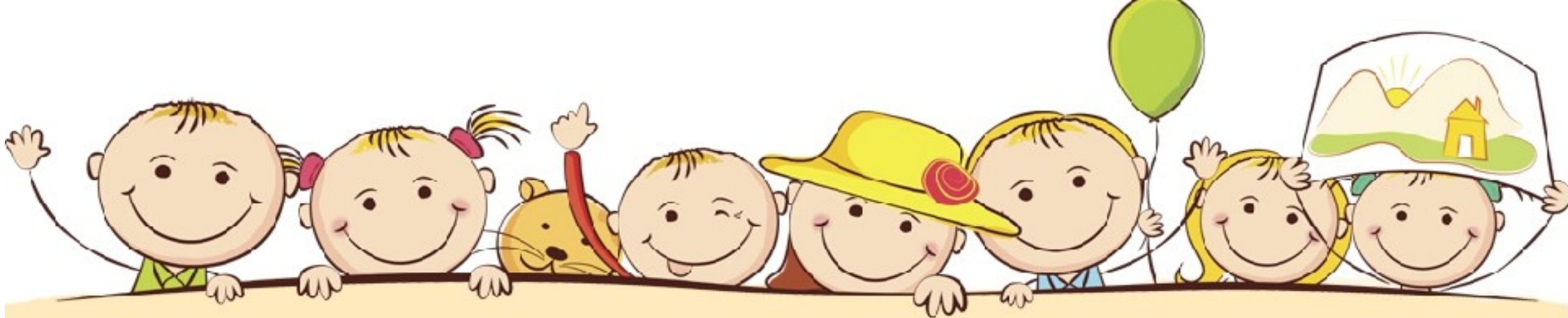
Правильное питание

Жизнерадостный настрой



СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВЬЯ





Психологическое здоровье — это сочетание душевного равновесия и физического комфорта.

А психологи под этим термином понимают совокупность способностей и качеств ребенка, которые позволяют безболезненно адаптироваться в социуме.

Социальное здоровье — умение контактировать с окружающими, развитие навыков, необходимых в общении.



КАК СОХРАНИТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ

Полезно убрать из рациона: кофеин, алкоголь, сладости, рафинированные углеводы (белый рис, изделия из белой муки), жареная пища

Полезно для поднятия настроения употреблять в пищу жирную рыбу, грецкий орех, авокадо, льняное масло, фасоль, зелень, фрукты и овощи, зная во всем меру.

Полезно за 2 часа до сна отказаться от телевизора, слушать спокойную музыку, гулять на свежем воздухе, завести домашнее животное, учиться быть оптимистом, видя в каждой ситуации что-то положительное.



Полезно сохранять ежедневную физическую активность, завести хобби, оказывать посильную помощь другим, более нуждающимся взрослым, детям, общаясь и обмениваясь опытом. Учиться радоваться самым простым вещам в жизни.

Эмоциональное здоровье – это эмоциональная устойчивость, то есть способность адекватного восприятия мира, осознанность совершения поступков. Чувство юмора, доброжелательность, способность к адекватной самооценке, самообладанию. Это умение быть оптимистом, верить в себя и в свои силы, установление эффективного психоэмоционального взаимодействия с окружающими и близкими людьми. Эмоции воздействуют на тело и разум человека, влияя на все аспекты его существования. Хронический стресс, длительные переживания ослабляют иммунную систему, то есть организм предоставляет вредоносным бактериям благоприятные условия для развития болезней.

Какие воздействия нарушают психологическое здоровье детей?

1. Стрессогенная тактика педагогических воздействий.
2. Перегрузка — интенсификация учебной деятельности.
3. Ситуация в семьях.
4. Некомпетентность родителей и педагогов в вопросах физиологического развития ребенка.
5. Зависимости.

Как же сохранить

психологическое здоровье ребенка?

Всегда находите время поговорить с ребенком, интересуйтесь его проблемами



Не сравнивайте ребенка с другими детьми



Вселяйте в ребенка уверенность, что все в его делах должно получиться

Не унижайте ребенка криком, решайте проблемы беседой



Радуйтесь успехам ребенка, не ругайте за неудачи



Любите ребенка и проявляйте свою любовь, чтобы он видел заботу



Как гулять с пользой для здоровья.

1. На свежем воздухе организм насыщается кислородом.
2. Прогулка является надежным способом укрепления здоровья и профилактики утомления.
3. Свежий воздух очищает воздух от пыли, аллергенов, благодаря чему улучшается функционирование слизистой носа и верхних дыхательных путей.
4. Формируются правильные навыки выполнения основных движений.
5. Под воздействием ультрафиолетовых лучей в коже вырабатывается витамин Д. При недостатке этого витамина развивается рахит.
6. На прогулке ребенок получает новые впечатления, положительные эмоции, от которых зависит интеллектуальное и социальное развитие.



Путь к здоровью



Не следует увлекаться фаст-фудом, газированными напитками



Чистить зубы надо не менее двух раз в день. Избыточное употребление сладкого, газированных напитков приводит к кариесу



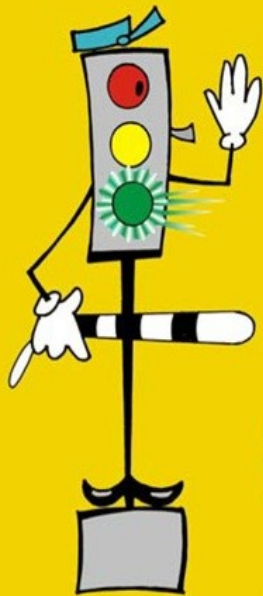
Гиподинамия ведёт к повышению веса и развитию заболеваний



Чрезмерное использование гаджета ухудшает зрение



Прививки защищают от инфекций



Недостаток сна ведёт к снижению работоспособности



Нельзя есть на бегу и всухомытку



Регулярная физическая активность укрепляет здоровье



Правильная поза за столом и ношение рюкзака позволяют сохранить красивую осанку



Сон составляет 8-10 часов



Еда грязными руками ведёт к болезням. Необходимо мыть руки перед едой, после прогулки, общения с животными, игры, после туалета



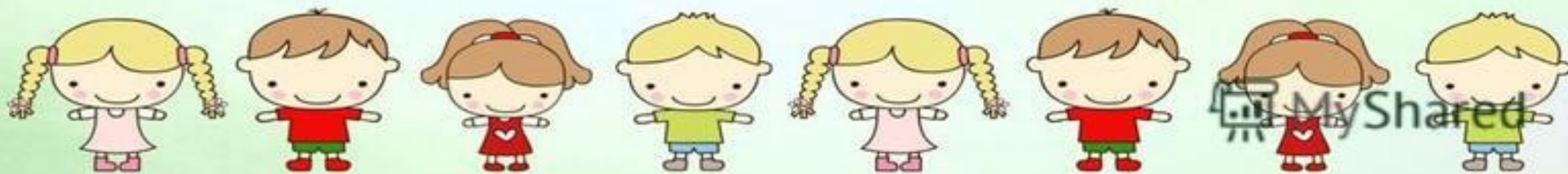
Питаться надо 4 раза в день



Ежедневно в рационе должно быть не менее 300 г овощей и фруктов, мясо или рыба, молочные продукты, каша



Задачи дошкольного учреждения в области сохранения и укрепления здоровья детей:





Утренняя гимнастика пройдет эффективнее и увлекательней в сопровождении музыки. Музыка создает хорошее настроение и вызывает положительные эмоции, снижает психоэмоциональное напряжение.

Двигаясь, ребенок познает окружающий мир, учится любить его и действовать в нем, получает огромный заряд бодрости, хорошее настроение на весь день.



ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ В НАШЕМ ДЕТСКОМ САДУ





**ЗДОРОВЫМ
БЫТЬ
ЗДОРОВО!**

