

"Здоровье детей в наших руках."

Неделя здоровья в детском саду



В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребёнка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Что такое здоровье? По определению Всемирной организации здравоохранения, **здоровье** – это полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Факторы, влияющие на состояние здоровья:

20%-наследственность;

20%-экология;

10%-развитие здравоохранения;

50%-**образ жизни.**

Что такое ЗОЖ? (здоровый образ жизни)

1. Рациональное питание.
2. Соблюдение режима.
3. Оптимальный двигательный режим.
4. Полноценный сон.
5. Здоровая гигиеническая среда.
6. Благоприятная психологическая атмосфера.
7. Закаливание.

Факторы городской окружающей среды отрицательно сказываются на развитии и здоровье ребёнка. Но рост количества детских заболеваний связан

не только с плохой экологической обстановкой, но и с самим образом жизни семьи ребёнка, во многом зависящим от семейных традиций, характера двигательного режима.

Очень важно сберечь здоровье детей, но еще важнее — учить их самих вести здоровый образ жизни и беречь свое здоровье. Именно эта идея послужила основой организации тематической недели в дошкольном образовательном учреждении **«Неделя здоровья»**.

Неделя здоровья — замечательная традиция в нашем детском саду. О важности правильного образа жизни и занятий спортом говорится детям часто, полезные привычки пропагандируются постоянно. Но сильнее всего мотивирует дошкольников к движению в направлении ЗОЖ необычная форма мероприятий.

Неделя здоровья в детском саду — это комплекс интересных мероприятий на каждый день недели, целью которого является поддержание положительной мотивации к ЗОЖ у дошкольников и их родителей. Тематические занятия воспринимаются детьми как яркое событие в жизни детского сада. Ребята видят, что все группы принимают участие в подготовке и проведении Недели здоровья, детский коллектив становится сплочённым общей целью — расти здоровыми и радоваться каждому дню.

Каждый день недели имел тему.

Понедельник - "День витаминов". Беседовали с детьми о режиме питания, о полезных и вредных продуктах. Рисовали и лепили по теме. А ещё готовили витаминный салат из фруктов, ходили на экскурсию на кухню.

Вторник - "С физкультурой дружить - здоровым быть". Проводили беседы "Почему надо много двигаться", Рассматривали альбом "Виды спорта", занимались физкультурой, проводили подвижные игры и т. д.

Среда - "Я и моё тело". Беседовали: "Тело человека", "Органы человека", рассматривали иллюстрации, читали художественную литературу.

Четверг- "Врачи - наши помощники". Игнали в дидактическую игру "Полезно-вредно", "Что нам нужно для здоровья", сюжетно-ролевую игру "Медицинский центр", "Аптека", участвовали в физкультурном развлечении.

Пятница - "Чистота - залог здоровья" Просмотр мультфильма про гигиену и здоровье, чтение литературы, хозяйственно- бытовой труд "Наша группа".

Готовим витаминный салат



Занимаемся физкультурой



Участвуем в физкультурном развлечении





Просмотр мультфильма



На кухне

