

A decorative border made of repeating pink triangles with white outlines, arranged in a larger triangular pattern.

# **Оздоровление в детском саду**

# ФАКТОРЫ ВЛИЯЮЩИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА



## Воспитание потребности в здоровом образе жизни

- Успешное решение этой задачи возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания: рациональный режим, питание, закаливание (в повседневной жизни; специальные меры закаливания) и движение (утренняя гимнастика, развивающие упражнения, спортивные игры, физкультурные занятия).

# Утренняя гимнастика



# Воздушно-контрастное закаливание

## 1 этап. Бодрящая гимнастика



## 2 этап. Дорожка здоровья





# 3 этап. Воздушные ванны



По желанию родителей в 8 группе было организовано чистка зубов и полоскание рта, после обеда, перед дневным сном. Это и профилактика кариеса и профилактика ОРЗ.





# Чистка зубов и полоскание полости рта



# Профилактика ОРЗ в адаптационных группах



# Сезонная профилактика ОРЗ и гриппа



# Витаминизация третьего блюда

- В течение всего года проводится витаминизация третьего блюда из расчёта 0,035 мг для детей до 3-х лет и 0,05 мг для детей старше 3-х лет





**Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!**





**Спасибо за внимание!**

