

# «ПРОФИЛАКТИКА ОРЗ И ЗАКАЛИВАЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ»

Выполнила: воспитатель Маричева Л.В.

## Цель:

Приобщить к здоровому образу жизни; укрепить психическое и физическое здоровье ребенка.

## Задачи:

1. Воспитывать ценностное отношение к здоровью человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих.
2. Обеспечить сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.
3. Воспитывать самостоятельность в выполнении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления детей о закаливающих мероприятиях.

► **Виды ОРЗ:**

- Вирусная инфекция
- Бактериальная инфекция
- Парагрипп
- Риновирусная инфекция
- Аденовирусная инфекция
- Респираторно-синтициальная инфекция

► **Пути передачи инфекции:**

- Воздушно-капельным путем (кашель, чихание)
- Бытовым (рукопожатия, контакт с грязными поверхностями, контакт с больным, прикосновения грязными руками к лицу, глазам, носу, рту)



- ПРОГУЛКА  
ПРОВЕТРИВАНИЕ





- ВИТАМІНІЗАЦІЯ  
АРОМОТЕРАПІЯ





КУЛЬТУРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИЕ НАВЫКИ



ОБЕЗЗАРАЖИВАНИЕ ВОЗДУХА  
КИСЛОРОДНЫЕ КОКТЕЙЛИ



ЗОЖ – это список правил, соблюдение которых максимально обеспечит сохранение и укрепление здоровья (как физического, так и психического).

ЗОЖ включает в себя:

- ▶ Соблюдение режима дня
- ▶ Занятие физкультурой
- ▶ Правильное питание
- ▶ Соблюдение норм гигиены
- ▶ Закаливание.



Заливание – это система мероприятий, направленных на оздоровление организма человека, с помощью которых повышается сопротивляемость организма к вредным влияниям окружающей среды.

### **Результаты закаливания ребенка:**

- ▶ Укрепление иммунитета
- ▶ Повышение тонуса всего организма
- ▶ Повышение аппетита
- ▶ Укрепление веры в себя
- ▶ Опережение сверстников в физическом и умственном развитии
- ▶ Укрепление здоровья

# СРЕДСТВА ЗАКАЛИВАНИЯ:



СОЛНЦЕ



ВОЗДУХ



ВОДА

# Принципы закаливания:

- ▶ Постепенность
- ▶ Систематичность
- ▶ Последовательность
- ▶ Комплексность
- ▶ Индивидуальные особенности



# ПУТИ РЕАЛІЗАЦІЇ ЗАКАЛИВАННЯ:



УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

# ПРОГУЛКА



COH



# ГИМНАСТИКА ПРОБУЖДЕНИЕ



# ДОРОЖКА ЗДОРОВЬЯ





# ОБШИРНОЕ УМЫВАНИЕ



# ПОЛОСКАНИЕ РТА



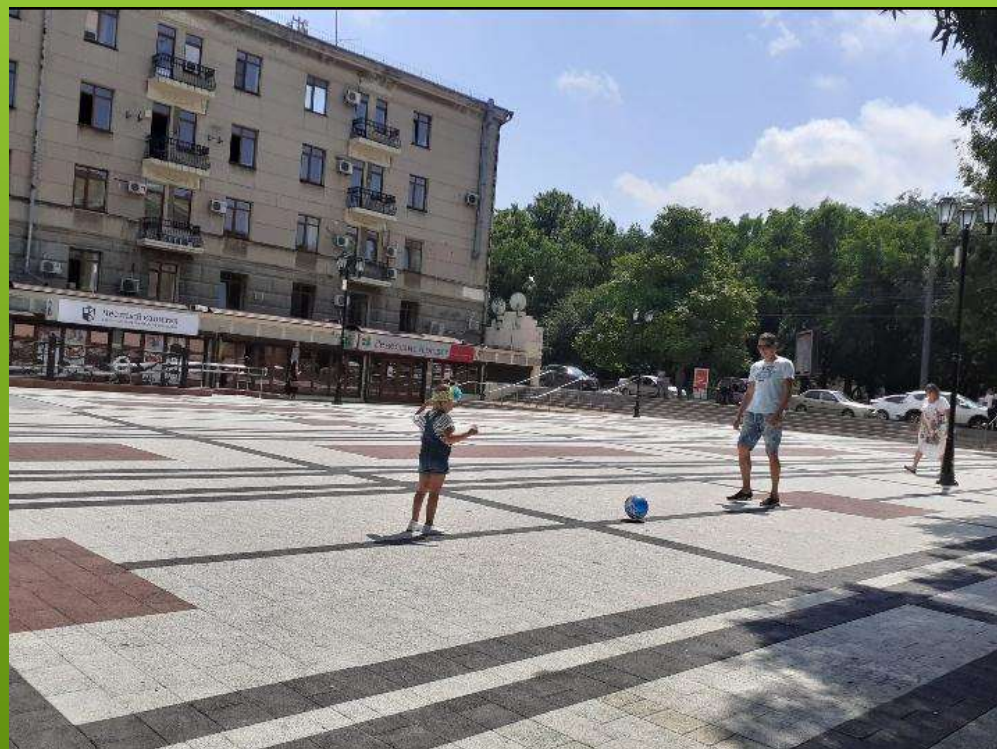
# ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА



# РЕЛАКС



# ПРОГУЛКА ВЫХОДНОГО ДНЯ



ХОЧЕШЬ, ЧТОБЫ ТВОЙ РЕБЕНОК БЫЛ ЗДОРОВ?  
НАЧНИ С СЕБЯ!

