

**Знать должны и
взрослые и дети, что
здоровье главное на
свете!»**

Группат1/3 старшая

**Воспитатели:
Кузнецова Е.В.
Белкина М.А.**

Цель:

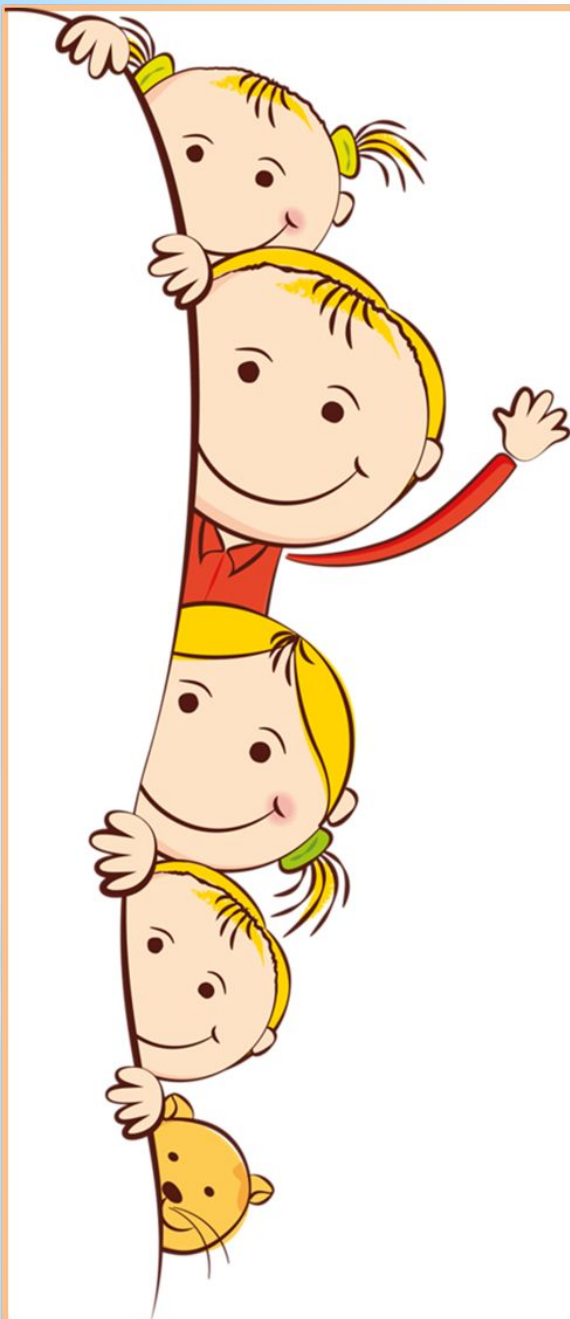
Формировать у детей представления о здоровом образе жизни, средствах укрепления здоровья и правилах заботы о нем.

Обеспечить высокий уровень реального здоровья воспитаннику детского сада и осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его.



Задачи:

- Сформировать навыки здорового образа жизни, потребности заниматься физической культурой и спортом;
- Формировать у дошкольника представление об ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих;
- Обеспечить дошкольника необходимыми технологиями, позволяющими сохранить и укрепить здоровье;
- Обогащать знаниями о здоровом образе жизни через различные виды деятельности;



Формы работы по приобщению детей к ЗОЖ:

- физкультурные занятия;
- подвижные игры;
- утренняя гимнастика;
- физкультминутки, упражнения после дневного сна;
- физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами;
- Прогулки;
- физкультурные досуги, спортивные праздники;
- беседы;
- чтение художественной литературы;

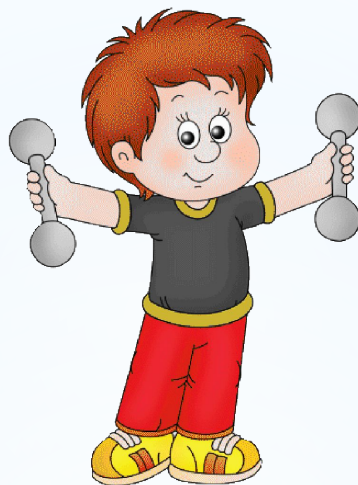


Каждое утро мы с ребятами начинаем с весёлой гимнастики.

Цель утренней разминки - создание эмоционально-благоприятной, дружелюбной, комфортной обстановки в детском коллективе.



Утренняя гимнастика!!!





Ежедневно в нашей группе проходят занятия по здоровому образу жизни. В ходе таких занятий детям даются представления о строении собственного тела, назначении органов, о том, что полезно и вредно для человеческого организма, а также прививаются элементарные навыки по уходу за собой. Эти занятия имеют огромное значение в воспитании у ребёнка потребности в здоровом образе жизни. В ходе каждого занятия используются динамические и оздоровительные паузы, пальчиковые игры и упражнения. Кроме того, материалы таких занятий находят отражение во всех режимных моментах, самостоятельной и совместной деятельности детей.







Навыки здорового образа жизни закрепляются в дидактических, подвижных, сюжетно-ролевых играх, в повседневной жизни. Игры создают положительный эмоциональный подъём, вызывают хорошее самочувствие.

Подвижные игры:





2018-12-5 11:45

2018-12-5 11:45



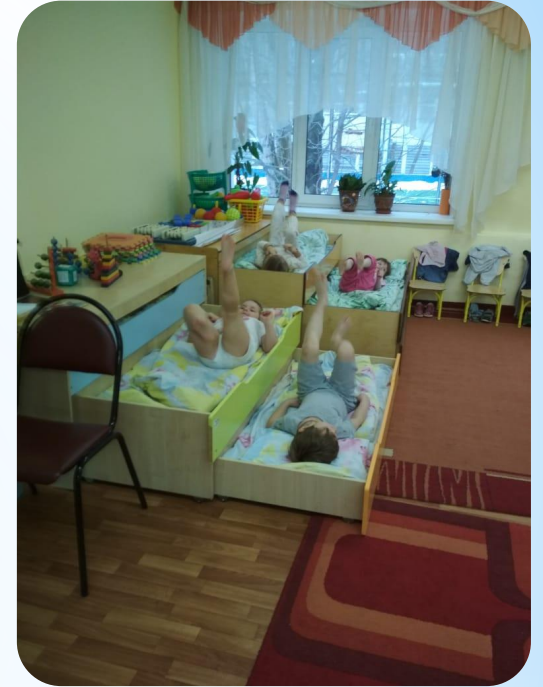
2018-12-5 11:45

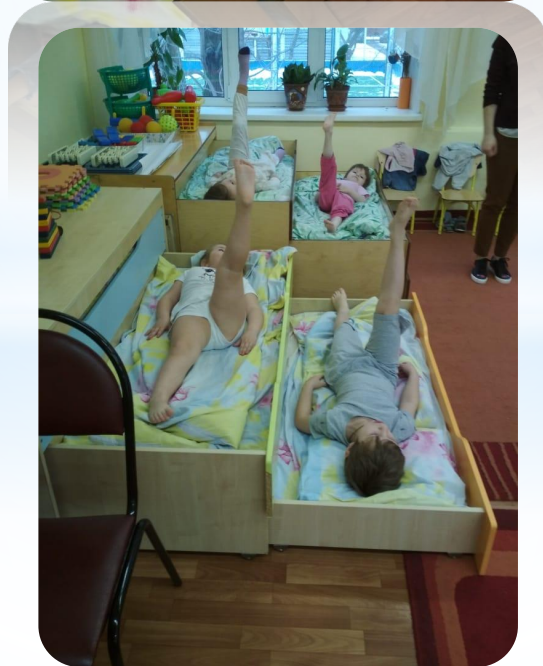
2018-12-5 11:45

«Бодрящая гимнастика после дневного сна»

Эта форма приобщения детей к здоровому образу жизни и оздоровительного режима. Её цель – поднять настроение и мышечный тонус детей, а также позаботиться о профилактике нарушений осанки и стопы. Такой вид двигательной активности вызывает у детей положительные эмоции и помогает быстрее войти в активное состояние после сна, нормализовать кровообращение, снять вялость и сонливость.







Для улучшения здоровья детей и повышения сопротивляемости детского организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды проводится обширный комплекс закаливающих мероприятий, соблюдение температурного режима в течение дня, дыхательная гимнастика после сна; нахождение детей в групповой комнате в облегченной одежде в течение дня; обширное умывание, которое предполагает ополаскивание лица, рук до локтей водой комнатной температуры.







Правильная
организация
прогулки и ее
длительность;
соблюдение
сезонной одежды
во время прогулок
с учетом
индивидуального
состояния
здоровья детей;







2018-12-5 11:45

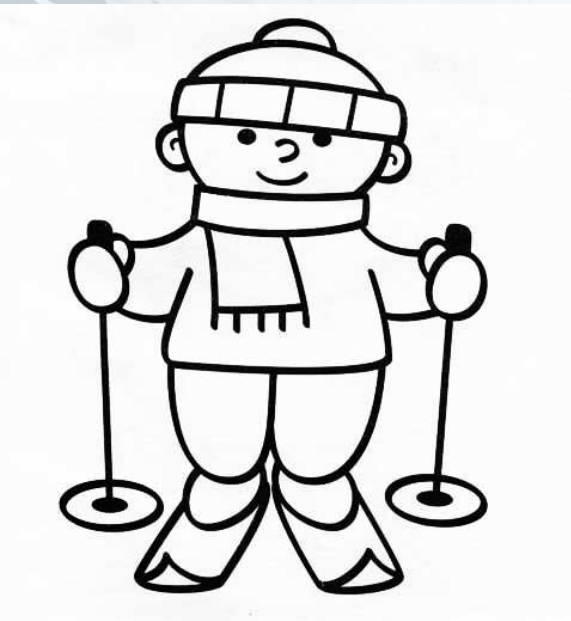
2018-12-2 11:42



2018-12-5 11:45

2018-12-2 11:42





Здоровое питание является залогом здоровья ребёнка. Предлагая ребёнку сбалансированное меню, богатое всеми необходимыми для роста ребёнка пищевыми веществами, включая витамины и минералы, Вы заботитесь не только о его здоровье сейчас, но и закладываете основу здорового образа жизни в будущем.

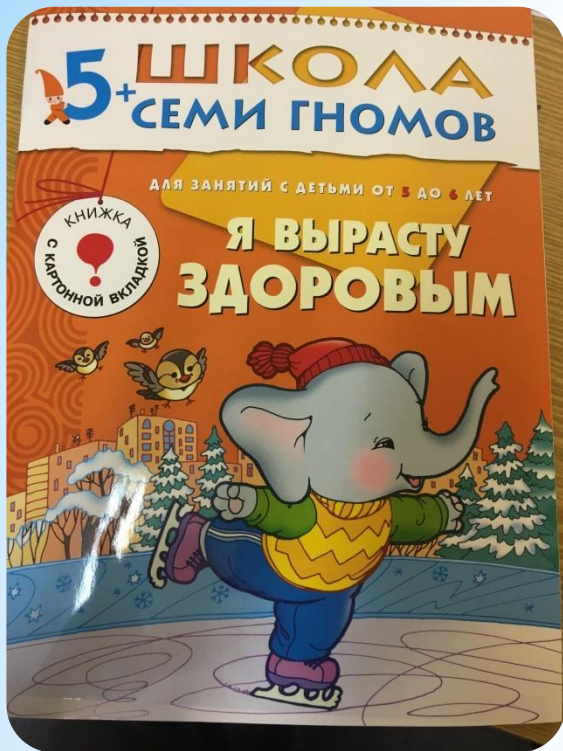
Если ваш ребёнок здоров и получает разнообразное питание, то он может не нуждаться в дополнительном приёме витаминно-минеральных комплексов, но если врач рекомендует их прием, особенно в зимне-весенний период, то следует прислушаться к рекомендациям врача.



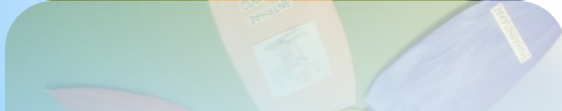
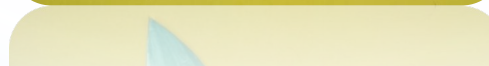
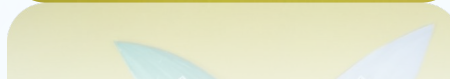


Чтение художественной литературы на тему «Здоровый образ жизни»





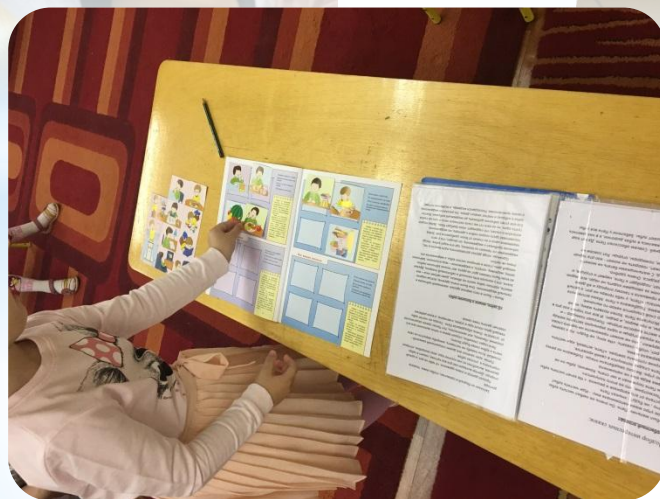
Создание
стенгазеты на тему:
Здорового образа
ЖИЗНИ
«Цветок
здоровья»



- Занятия на тему
««Будь здоров»»



- Беседы и Занятие по рисованию на тему:
«Любимые овощи и фрукты»



- Беседы и
Занятие по
рисованию на
тему:
**«Полезное
блюдо»»**



Здоровый образ жизни в семье!!!



Спорт нужен не только великим спортсменам, но и обычным детям. Занимаясь спортом с раннего детства, ребенок растет более крепким и выносливым, его организм хорошо справляется с болезнями и простудами. В любом случае спорт в жизни ребенка сыграет свою положительную роль: даже если он не станет великим спортсменом, волевым и организованным человеком станет точно!!!





**Я
спортсмен!!!**





**Делай как
мы!!!!**



**Достигай
поставленных
целей!!!**





Будьте здоровы!!!



Нами было изготовлено для родителей:

- Папки передвижки:
 - «спорт и дети»,
 - «виды спорта»;
- Картотеки:
 - с пальчиковыми играми,
 - с подвижными играми;
- Разработанные комплексы: утренней гимнастики, бодрящей гимнастики, прогулок для нашего (старшего) возраста



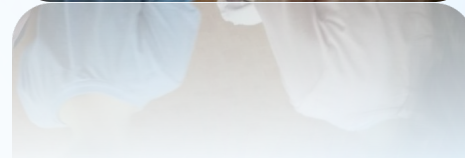
Создание «витаминовых часов»
совместно с родителями обыгрывание
их и использование как наглядность для
занятий:





Беседа с родителями на тему:
«В здоровом теле-здоровый дух»





Заключение:

Если дети с самого раннего детства научатся ценить, беречь и укреплять свое здоровье, и если родители и мы педагоги, будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.



Литература:

- М. Д. Маханива : Воспитание здорового ребенка М.1998г. Г.
- И. Кершк, Н. Н. Сергиенко : Школа здорового человека М.2008г.
- Г. В. Беззбуцева , А. М. Ермошина : В дружбе со спортом М.2007г.
- Физкульт-ура! Книга будущих чемпионов / редактор Р. Е. Данкова ; художник: Е. Гладикова и др.]. - Москва : Оникс, 2012.



**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!!!**

