

Тема: « Наше здоровье в наших руках».



Здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, сопровождаемое фактическим отсутствием болезней. Быть здоровым - значит не иметь проблем с самочувствием, быть физически и духовно полноценным человеком.

Цель: Формирование навыков здорового образа жизни;
Развитие интереса к спорту и физической культуре;
Воспитание правильного отношения к здоровью, как к общечеловеческой ценности.

Взаимодействие с родителями на данную тему:

- Оформление уголка о здоровом и вредном питании;
- Проведено анкетирование родителей о здоровом образе жизни.



По теме: «Здоровье-это жизнь!» с детьми 6-7 лет были проведены беседы:

-«Правильно ли Вы питаетесь?».

-«Наши друзья – витамины».

- «Витаминная семья» и др.

- Проведены беседы и консультации с родителями о ЗОЖ. «Подвижный образ жизни – залог детского здоровья».

«Оздоровливаем ребёнка дома!» и т. Д.

Выучили стихотворение:

- «Как поел, почисти зубки».

- Чтение художественной литературы по данной теме.

- Проведён ряд игр как и подвижных, так игр м/п, с/р игры, пальчиковые игры, и дидактические.

- Проведены образовательные ситуации по теме:

- «Гигиена дыхательной системы» и т.д.

- Художественное творчество (рисование) «Виды спорта», (лепка) «Что такое микробы?»

-ПОСЛОВИЦЫ И ПОГОВОРКИ О ТРУДЕ.

-Пословицы и поговорки о питании

-Пословицы и поговорки про спорт и здоровый образ жизни.

Есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть.

Сократ



**Каждая минута занятия спортом
продлевает жизнь человека.**



Что способствует сохранению и укреплению здоровья:
Правильное питание,
Закаливание, прогулка,
Соблюдение режима труда и отдыха,
Психическая и эмоциональная устойчивость,
Личная гигиена,
Оптимальный уровень двигательной активности,
Безопасное поведение дома, на улице, на работе.



Физкультминутка

Мы на плечи руки ставим
Начинаем их вращать,
Так осанку мы исправим
Раз, два, три, четыре,
пять.

Руки ставим перед грудью
В стороны разводим.

Мы зарядку делать будем
При любой погоде.

Руку правую поднимем,
А другую вниз опустим,

Мы меняем их местами
Плавно двигаем руками.

А теперь давайте вместе
Пошагаем мы на месте.



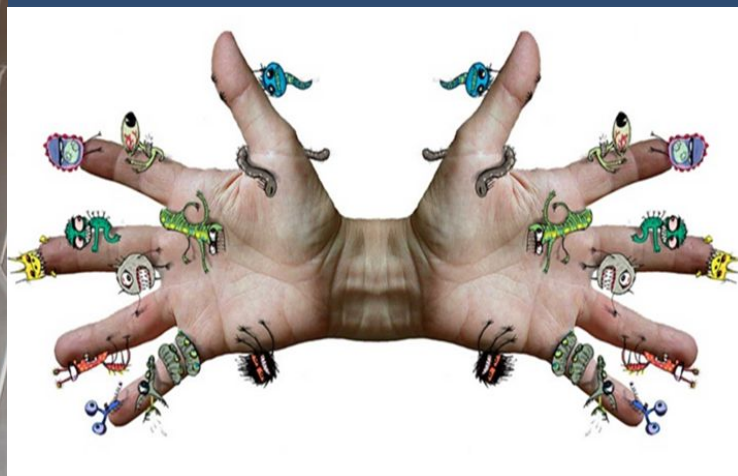
Правильное питание.
Строгое соблюдение ритма
приема пищи. Отучаться
насыщаться пищей до
предела. Пищу надо есть с
вниманием и
удовольствием, не спеша





Есть такие вирусы,
Вирусы-вредилусы.
Попадут ребёнку в рот –
Заболит от них живот.
Вот какие вирусы,
Вирусы-вредилусы!
(И. Обыдённый)





Уже подсчитали, что на не мытых руках находится 3 000 000 микробов. В наш организм при этом попадает 1/100 этих микробов! Мойте руки перед едой!





Зеркало любит чистые лица.

Зеркало скажет:

– Надо умыться.

Зеркало охнет:

– Где же гребёнка?

Что же она не причешет ребёнка?

Зеркало даже темнеет от страха,

Если в него поглядится неряха!



Ешьте, Вы друзья,
чеснок,
Заготавливайте впрок,
Чтоб всегда он в доме
был
И здоровье нам дарил.
Чтоб лечил нас и бодрил,
Придавая больше сил.
И от хворей всех берег
Наш надежный друг
чеснок.



На уколы! На
уколы!
Собирайся,
ребятня!
Вы не бойтесь! Я
не больно –
Ведь хороший
доктор я



Правила здорового образа жизни



Вредные продукты

1. Жевательные конфеты, пастила, "чупа - чупсы".
2. Чипсы кукурузные, картофельные
3. Сладкие газированные напитки
4. Шоколадные батончики
5. Сосиски и колбасы
6. Жирное мясо
7. Майонез
8. Лапша быстрого приготовления
9. Соль
10. Попкорн.
11. Сладости.
12. Фаст-фуд
13. Насыщенные жиры.



Скажем « Да! » - здоровому питанию!



Здоровое питание - поступление в организм всех необходимых веществ: углеводов, жиров, белков, витаминов и микроэлементов в нужных количествах и в правильных пропорциях.

Здоровое питание - путь к отличным знаниям!

Предполагаемый результат:

- Осознание детьми и взрослыми понятия «Здоровье», влияние образа жизни на состояние своего здоровья и здоровья окружающих.
- Сохранение и укрепление здоровья детей.
- Развитие двигательной активности детей
- Интерес к занятиям физического развития.



Спасибо за внимание!

**Презентацию на тему:
«Здоровье - это жизнь!»
Выполнила воспитатель
гр.№5:**

Камнева М.Ю..

