

В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ ЗДОРОВЫЙ ДУХ



Подготовила: воспитатель
Паночишена А.С.

Задачи

- ОБОБЩИТЬ ЗНАНИЯ ДЕТЕЙ О ПОЛЬЗЕ ЗДОРОВЬЯ
- РАЗВИВАТЬ СМЕКАЛКУ, УМЕНИЕ ДЕЙСТВОВАТЬ СОГЛАСОВАННО
- ВОСПИТЫВАТЬ БЕРЕЖНОЕ ОТНОШЕНИЕ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ
- ПОЯСНИТЬ ДЕТЯМ КАКУЮ ПОЛЬЗУ ПРИНОСЯТ: СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ И ВОДА

ЧТОБ РАСТИ НАМ СИЛЬНЫМИ
ЛОВКИМИ И СМЕЛЫМИ, ЕЖЕДНЕВНО ПО
УТРАМ МЫ ЗАРЯДКУ ДЕЛАЕМ.



К СОЛНЦУ РУКИ ПОДНИМАЕМ
ДРУЖНО ВЕСЕЛО ШАГАЕМ
ПРИСЕДАЕМ И ВСТАЕМ
И НИЧУТЬ НЕ УСТАЕМ.



Я хочу быть здоровым!



режим дня



правильное питание

ЗДОРОВЬЕ



занятие физкультурой



прогулки на свежем воздухе



закаливание

КТО ИЗ ВАС РЕБЯТА ЗНАЕТ
ЧТО ЗАКАЛКА ПОМОГАЕТ
И ПОЛЕЗНО НАМ ВСЕГДА?
СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ И ВОДА



ЗАКАЛИВАНИЕ-ОДИН ИЗ ОСНОВНЫХ СПОСОБОВ ПОВЫСИТЬ СОПРОТИВЛЯЕМОСТЬ ОРГАНИЗМА К КОЛЕБАНИЯМ ТЕМПЕРАТУРЫ И К ПРОСТУДНЫМ ЗАБОЛЕВАНИЯМ.



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ПРЕДУСМАТРИВАЕТ
ЖЕЛАНИЕ ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ, ЗАКАЛЯТЬСЯ,
ЗАБОТИТЬСЯ О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ.



Что такое спорт ?

• **Спорт** – это жизнь.

• Это легкость движения.
Спорт вызывает у всех уважение.

Спорт продвигает всех
вверх и вперед.

Бодрость, здоровье он
всем придает.

Все, кто активен и кто не
ленится,

Могут со спортом легко
подружиться.



Летние виды спорта



теннис



футбол



гимнастика



баскетбол

Зимние виды спорта



Лыжные гонки



хоккей



бобслей



Фигурное катание

Утренняя зарядка!



- Раз, два, три, четыре, пять
—
Начинаем мы вставать.
Ну-ка, быстро — не
лень,
На зарядку становись!
Раз, два, три, четыре —
Руки выше! Ноги шире!
И наклон туда — сюда,
Как по горочке вода!
Я водички не боюсь,
Из ведёрка обольюсь.
Будем закаляться,
Спортом заниматься!

ЧТОБ РАСТИ И ЗАКАЛЯТЬСЯ
НАДО СПОРТОМ ЗАНИМАТЬСЯ
ВИТАМИНЫ С ГРЯДКИ ЕСТЬ
ЧТОБЫ ВОВСЕ НЕ БОЛЕТЬ.



ЗОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ-ЭТО СОБЛЮДЕНИЕ САНИТАРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИХ НОРМ.



Зубы чтоб всегда блестели,
Никогда чтоб не болели,
Будет пусть тебе не лень
Чистить их 2 раза в день!



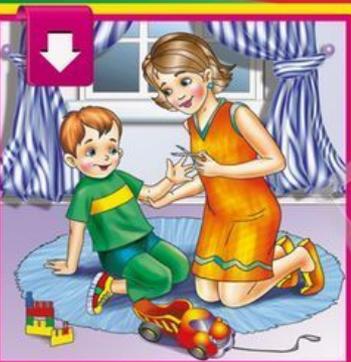
Вот ещё совет простой:
Руки мой перед едой!



Полотенце, и расчёска,
И стакан, зубная щётка
Быть всегда должны своими -
Ты не пользуйся чужими!



Пусть запомнят все ребята:
Регулярно мыться надо
И водичкой обливаться,
Чтоб расти и закаляться!



Очень важно это знать
Всем ребятам и тебе:
Ногти надо подстригать
И держать их в чистоте!



Тщательно,
очень старательно мой
Фрукты и овощи
перед едой!



Запомни:
никогда не надо трогать
Животных во дворах
и на дорогах!



Обязательное правило
Соблюдать не забывая:
Рот при кашле и чихании
Ты ладошкой прикрывай!

Режим дня

Утром в садик все пришли
Играть с друзьями будем мы
Упражнения, зарядка
Нам нужны как подзарядка

К завтраку готовы мы,
Нас ждут накрытые столы
Заниматься интересно,
Многому научимся
Любознательны мы очень,
С нами не соскучишься

Чтобы были мы здоровы,
Пойдем на улицу гулять
Дождик, снег и сильный ветер
Нам не смогут помешать

Возвращаемся с прогулки,
Моем руки, есть хотим
И охотно, с аппетитом !

Что дадут-то все съедим
Вкусный на столе обед,
Не болтает мой сосед
И тарелки опустели,



Весь обед мы дружно съели
Сон подкрался незаметно,
Одеялом всех укрыл,
Сны волшебные как сказки
Детям сонным подарил

Мы проснулись, потянулись,
С боку на бок повернулись,
Умывается водой,
одеваемся с тобой

На участке погуляем,
За погодой наблюдаем
В мяч и ловишки играют ребятишки!

Ужин!!!Вкусный ужин!!!
Очень всем нам нужен!
Пришли родители за нами
Мы спешим домой, к маме
День прошел, мы не устали,
С друзьями весело играли!

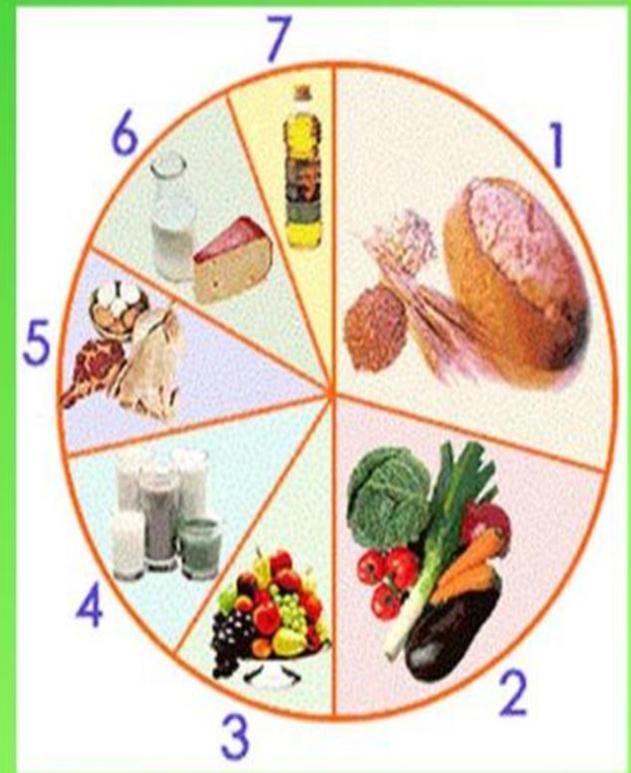


РОДИТЕЛЯМ ВАЖНО ЗНАТЬ, ЧТО РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ БЛАГОПРИЯТНО ВЛИЯЕТ НА ИХ ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

Пусть в стране проблем и много,
Но с питанием нет беды –
Завтрак, полдник, ужин – строго
Мама наши у плиты.
Только лучшие продукты и
полезная еда:
Кушай их ты с аппетитом и
здоровым будь всегда!
Хоровод из витаминов, фруктов,
мяса, овощей,
Чтоб с красивой быть фигурой, и
улыбкой до ушей.

Правильное питание

Дети обязательно должны получать молоко, супы: мясные, молочные, овощные; творог, масло сливочное и растительное, хлеб, овощи, ягоды и фрукты.

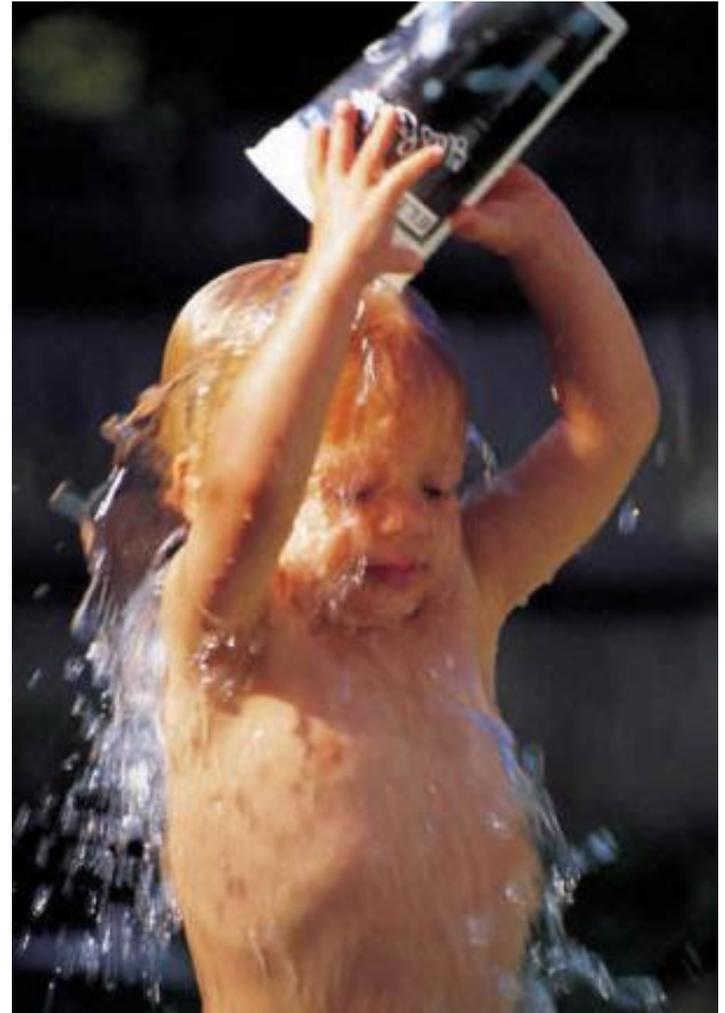


Прогулки на свежем воздухе



Закаливание

- По утрам ты закаляйся,
Водой холодной обливайся.
Будешь ты всегда здоров.
Тут не нужно лишних слов.



В здоровом теле здоровый дух!!!

