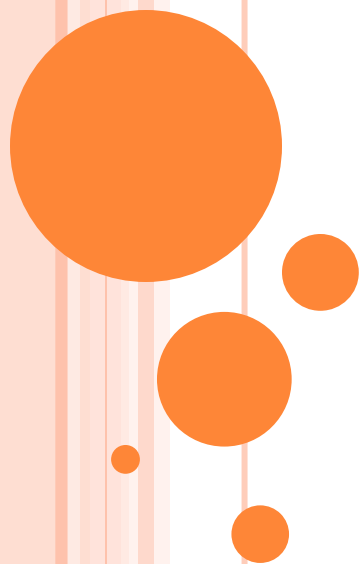


ЗДОРОВЬЕ.



- Здоровье-это полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие. Гармоническое развитие физических и духовных сил, принцип единства организма, саморегуляции и уравновешенного взаимодействия всех органов.





- По данным отечественных и зарубежных исследователей, здоровье человека на 50-55% зависит от собственного образа жизни, на 20-25%-от окружающей среды, на 16-20%-от наследственности и на 10-15%-от уровня здравоохранения в стране. Нельзя улучшить свою наследственность и лично повлиять на уровень здравоохранения, нельзя значительно изменить экологические условия своего существования, но образ жизни, который человек выбирает, целиком зависит от него самого.





Чтобы наши дети в детском саду были здоровы, необходимо их научить безопасности в современных условиях, осознанному отношению к своему здоровью, т.е. адаптировать детей к тем условиям, что их может ожидать или непременно будет ожидать. И, конечно, же, необходимо воспитывать потребность детей к здоровому образу жизни, научить их правильно относиться к своему здоровью. Поэтому нам необходимо выполнять следующие задачи:

- РАЗВИВАТЬ ОСОЗНАННОЕ ОТНОШЕНИЕ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ
- ФОРМИРОВАТЬ ПОТРЕБНОСТИ В ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ
- СОЗДАВАТЬ УСЛОВИИ ДЛЯ ОХРАНЫ ЖИЗНИ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ.



- «Здоровье- это вершина, которую должен каждый покорить сам»- так гласит восточная мудрость. Задача педагогов- научить детей покорять эту вершину. Чтобы жить в нашем мире, человек должен иметь контроль над собой: над своим телом, душой, умом. С сильным умом, в сильном теле можно добиться любых успехов, любых высот.



Разминка

- 1. Передвижение себя самого?
- 2. В здоровом теле здоровый...?
- 3. Пешком ходить- долго...?
- 4. Трус не играет в ...?

Эрудиты

Задание:

Собрать из наборов
слов пословицы о
здоровье.

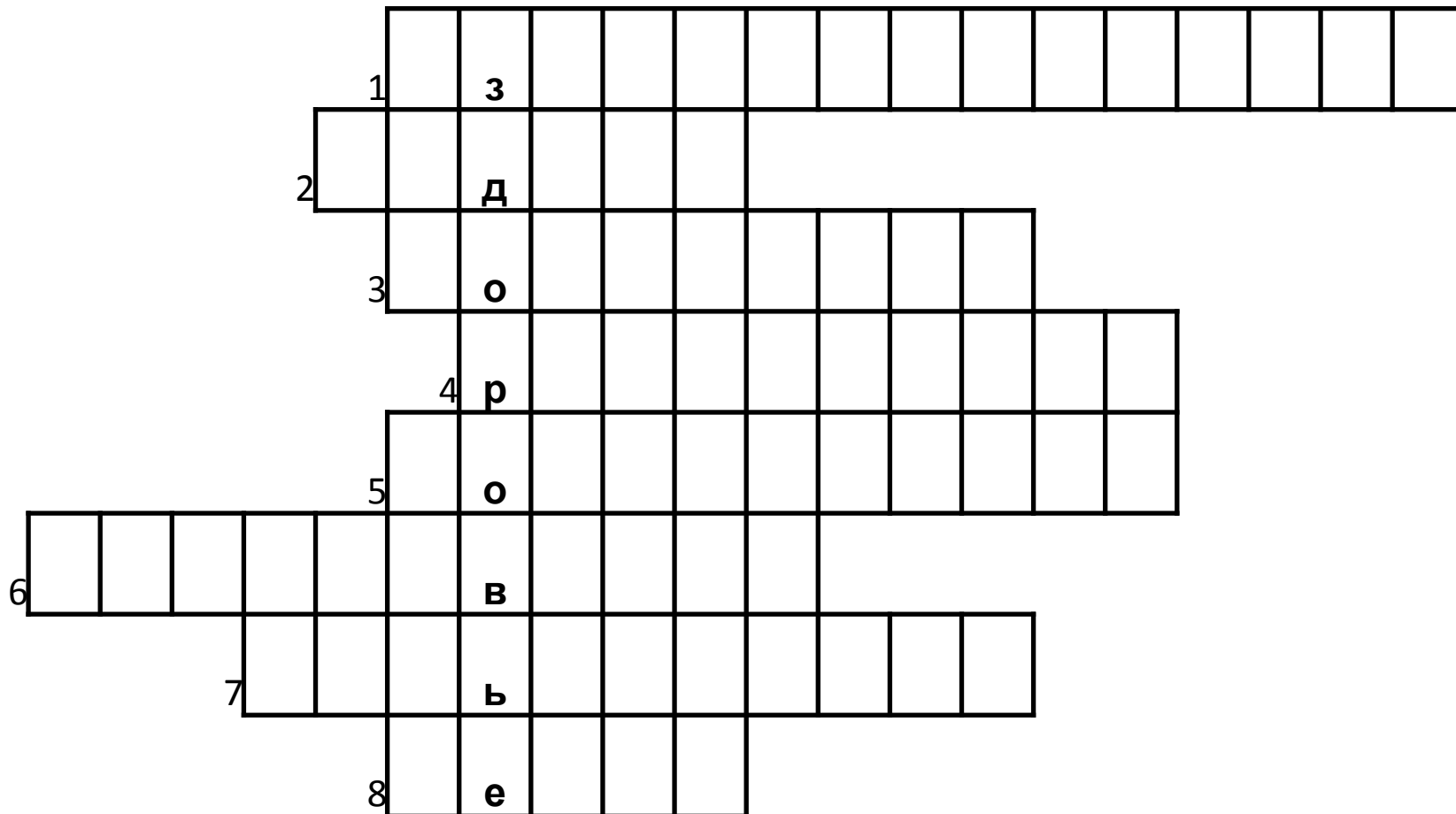


Физкультурный калейдоскоп

- Задание:
из предложенных вариантов выбрать правильный. Кто быстрее справится получает балл здоровья. Удачи!
• 15 мин
- 1) Максимально допустимая продолжительность непосредственно образовательной деятельности в старшей группе
• 25 минут
• 30 минут
- 2) Чем знаменательна дата 7 апреля?
а) день шофера, б) день здоровья, в) День матери.
- 3) Наука о правилах лечения травами:
а) хромотерапия, б) литотерапия, в) фитотерапия
- 4) Умение согласовывать движения различных частей тела:
а) кооперация, б) координация, в) корпорация.



«Кроссворд»



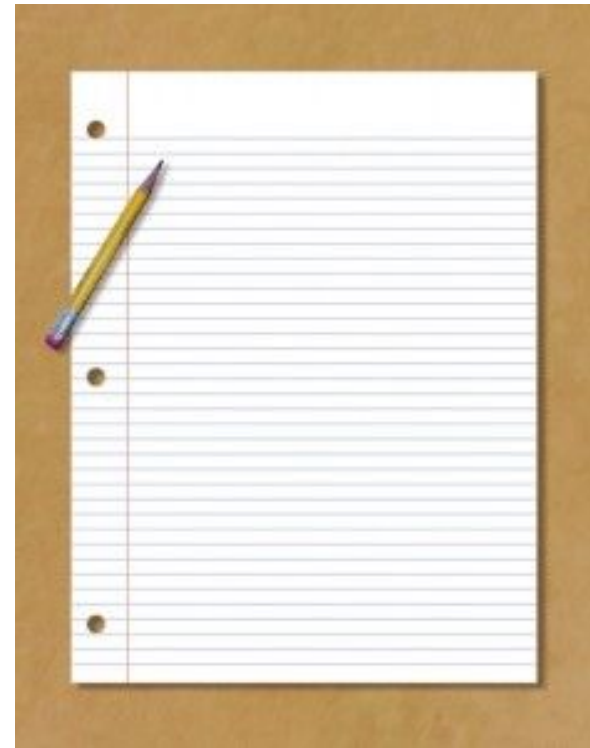
Вопросы к кроссворду

- 1. Физические упражнения, в результате которых снимается статичное напряжение мышц организма ребенка.
- 2. Одно из средств закаливания, фактор внешней среды, способствующий усилению кровообращения и повышению работоспособности организма.
- 3. Вид игры, основное средство физического воспитания детей дошкольного возраста.
- 4. Мышечное расслабление, сопровождающееся снятием физического напряжения
- 5. Организованная форма активной терапии, основанная на связи движения, музыки и слова.
- 6. Система мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма ребенка ко всем неблагоприятным факторам внешней среды.
- 7. Гимнастика, способствующая развитию мелкой моторики и сенсорному развитию детей раннего и дошкольного возраста.
- 8. Чередование различных видов деятельности, отдыха, сна, питания, пребывания на воздухе, соответствующее возрастным особенностям детей.



«Творческая»

- Задание на активизацию ваших творческих способностей - сочините стих по опорным словам:
- Здоровье
- Зарядка
- Спорт
- Победа
- Физкультура
- Площадка



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Правила жизни:

- **Делай добро.**
- **Люби и прощай людей.**
- **Бойся обидеть человека.**
- **Найди свою цель в жизни.**
- **Познай себя и мир.**
- **Не теряй веры в себя.**
- **Победи слабость и лень!**
- **Уважай себя!**
- **Умей дарить радость!**
- **Не ошибается тот, кто ни чего не делает.**
- **Заботься о своем здоровье.**
- **Принцип «Начни с себя»!**
- **Худшая ошибка-все время бояться совершить ошибку.**