

**МБОУ СОШ №7 (дошкольное отделение)**

**Мероприятия, направленные  
на формирование ЗОЖ,  
среди воспитанников  
группы «Фантазеры»**

**Подготовили воспитатели: Машошина Л.В.  
Ильченко О.С.**



**Формирование любви к здоровому образу жизни, к полезным привычкам, сохранение и укрепление здоровья — одна из основных задач на 2018 год в нашей группе детского сада.**

**Оздоровление в детском саду предусматривает целый ряд мероприятий:**

- Соблюдение режима дня;
- Утренняя гимнастика;
- Занятия физической культурой;
- Занятия физической культурой на свежем воздухе;
- Правильное питание;
- Ежедневные прогулки на свежем воздухе;
- Крепкий сон;
- Оздоровительная гимнастика, после дневного сна;
- Дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика, зрительная гимнастика;
- Прием детей на улице в теплый период;
- Подвижные игры на улице и в помещении;
- Спортивные соревнования для детей и совместно с родителями;
- Соблюдение правил личной гигиены;
- Закаливающие процедуры;
- Формирование экологически правильного поведения.

## РЕЖИМ ДНЯ

*Чтоб здоровье  
сохранить,  
организм свой  
укрепить,  
знает вся  
моя семья –  
Должен быть  
режим у дня!*

*Рациональный режим помогает работать всем органам также согласно режиму. Правильно организованный режим дня оптимально сочетает период бодрствования и сна детей в течение суток, удовлетворяет их потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности и др. Режим дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков, приучает их к определенному ритму.*

## УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

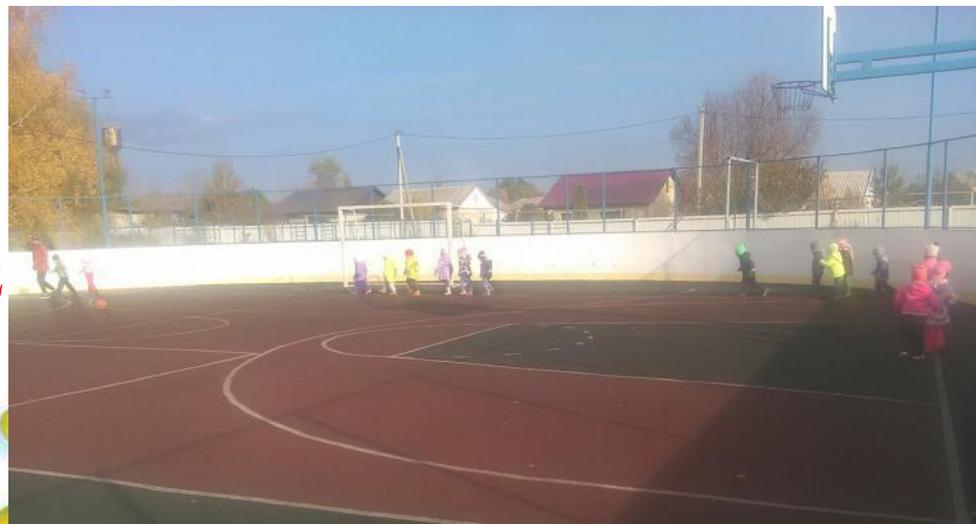


## ЗАНЯТИЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ



*Для занятий физической культурой и спортом в нашем детском саду оборудован спортивный зал, оснащенный различным оборудованием.*

## ЗАНЯТИЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ



## ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

*Очень большое значение для усвоения пищи имеет режим питания.*



В рационе ребенка присутствуют овощи, фрукты, каши, молочные продукты.



## ЕЖЕДНЕВНЫЕ ПРОГУЛКИ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ



Прогулка проводится в любую погоду,  
за исключением особо  
неблагоприятных условий.



Пребывание на воздухе  
способствует повышению  
сопротивляемости  
организма и закаляет его.  
После активной прогулки у  
ребенка всегда нормализуется  
аппетит и сон.

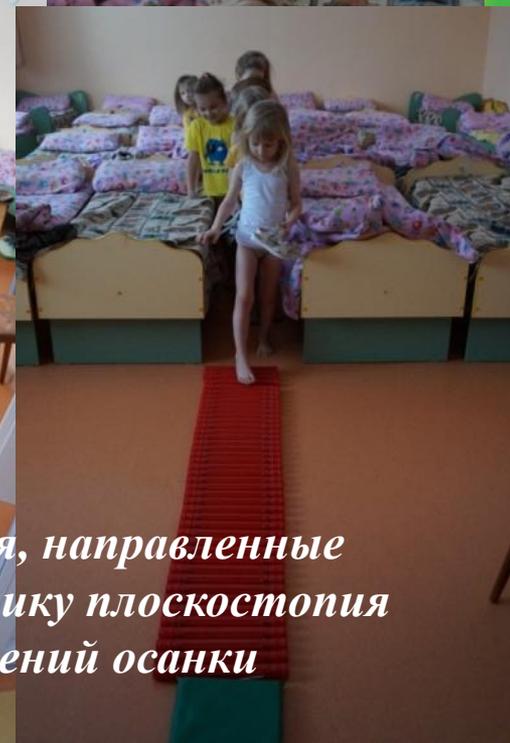
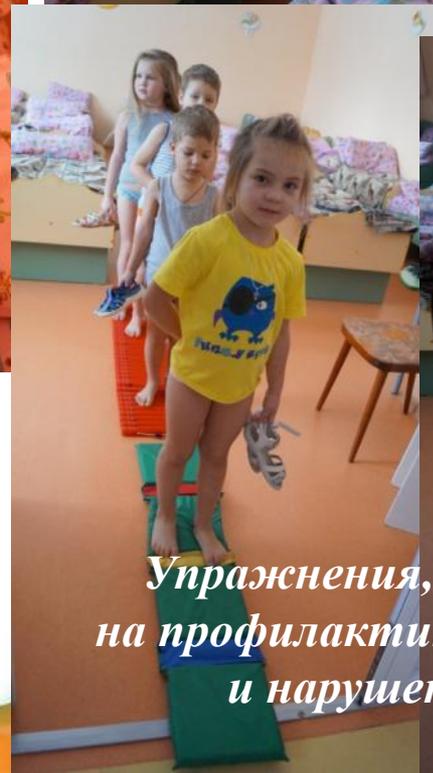


## КРЕПКИЙ СОН

## ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА



*залог гармоничного развития,  
один из важнейших элементов  
человека, особенно ребенка.*



*Упражнения, направленные  
на профилактику плоскостопия  
и нарушений осанки*

# ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА



# ЗРИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА



# ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА



**ПРИЕМ ДЕТЕЙ  
НА УЛИЦЕ  
В ТЕПЛЫЙ  
ПЕРИОД**



**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА УЛИЦЕ И В ПОМЕЩЕНИИ**

*способствуют улучшению работы всех органов и организма в целом.*



# СПОРТИВНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ



# ВЕСЕЛЫЕ СТАРТЫ

# «ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ» ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ



# СОБЛЮЖДЕНИЕ ПРАВИЛ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

Знакомство с произведением

К. Чуковского «Мойдодыр»

*Дети усвоили все основные гигиенические навыки и привыкли систематически выполнять их.*



*Чтобы ни один микроб  
Не попал случайно в рот,  
Руки мыть перед едой  
Нужно мылом и водой.*



**Важная составляющая здорового образа жизни  
– это ЗАКАЛИВАНИЕ**

*Солнечные и  
воздушные  
ванны*



*Водные  
процедуры*

## ЭКОЛОГИЧЕСКИ ГРАМОТНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

*Благотворно влияет на здоровый образ жизни. Через экскурсии в лес дети получают необходимый опыт, учатся исследовать, наблюдать и заботиться о своем здоровье.*



**В результате использования оздоровительных мероприятий нам удалось снизить заболеваемость среди воспитанников. У детей сформировались основы здорового образа жизни, они осознанно выполняют основные правила здоровьезбережения и ответственного отношения, как к собственному здоровью, так и здоровью окружающих.**

