

# МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

МК ДОУ БГО  
Детский сад №16  
комбинированного вида  
2я младшая группа №3  
« НЕПОСЕДЫ »  
Воспитатели: Колычева Л.А.  
Степанова З.Т.

# Актуальность

Проблемы сохранения здоровья детей, привитие навыков здорового образа жизни, создание условий, направленных на укрепление здоровья, сохранение здоровья физического, психического и духовного, очень актуальны сегодня. Современная жизнь ставит перед педагогами много новых задач, среди которых на сегодняшний день является сохранения здоровья подрастающему поколению. Только в дошкольном возрасте самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам. Которые должны быть реализованы в дошкольном образовательном учреждении в соответствии ФГОС по физическому развитию.



## **ЦЕЛЬ:**

Формирование у детей здорового образа жизни, его направленность на укрепление здоровья, физического, психического развития и эмоционального благополучия ребенка.

## **ЗАДАЧИ**

### Образовательные

Формирование двигательных умений и навыков  
Овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, о роли физических упражнений в жизни человека и способов укрепления собственного здоровья  
Развитие физических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость) и двигательных функций (равновесие, координация)

### Воспитательные

Формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями  
Разностороннее и гармоничное развитие ребенка  
Привитие физической культуры (грациозности, выразительности движений, двигательного творчества)

### Оздоровительные

Охрана жизни и укрепление здоровья ребенка (укрепление опорно-двигательного аппарата)  
Разностороннее физическое совершенствование функций организма (дыхательной, выделительной, пищеварительной, двигательной)  
Повышение работоспособности, закаливание



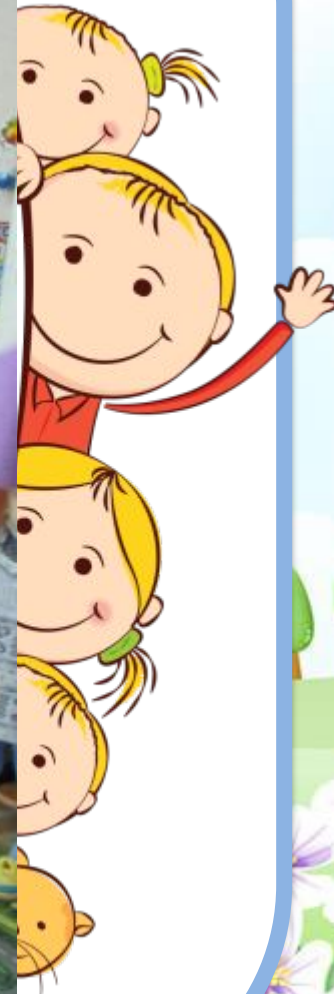
# Форма работы

## Форма ежедневной физкультурно-оздоровительной работы с детьми:



# Здоровье в порядке, спасибо зарядке.







# Физические упражнения.

















# Игры детей.





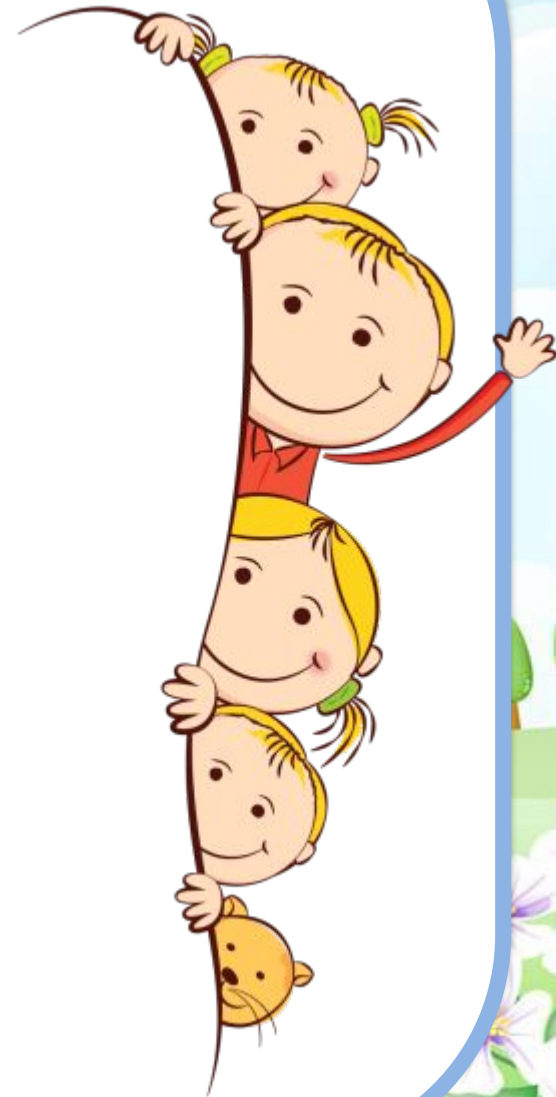


# Подвижные игры детей.



# Прогулка на свежем воздухе.









# Культурно гигиенические навыки.





# Пальчиковая гимнастика.







# Массаж мячиками и шишками.









# Босохождение по дорожке «Здоровья»









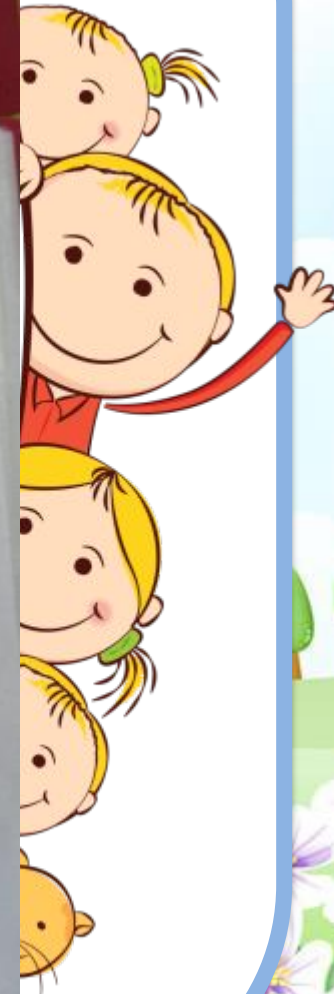


# Работа с родителями.



СОВЕТЫ  
ДОКТОРА АЙБОЛИТА

Формы  
организации  
здоровье-  
сберегающей  
работы с детьми



## СРЕДСТВА ПРОФИЛАКТИКИ ГРИППА

### РЕПЧАТЫЙ ЛУК

**Полезные свойства:** Луковый эфирный масло обладает противовирусным действием. С а В витамин, калий, кальций, магний, железо, фосфор, фтор, фитоэстрогены, флавоноиды, фитонциды.

### ШИПОВНИК

**Полезные свойства:** Обладает мощным бактерицидным действием, а также оказывает противогрибковое действие. Содержит витамин С, каротин.

### БРУСНИКА

**Полезные свойства:** Обладает тонким антисептическим, мочегонным, диуретическим действием. Содержит сахароза, органические кислоты, витаминизирован А, С, Е, В.

### МАЛИНА

**Полезные свойства:** Обладает противовоспалительным, жаропонижающим, спазмолитическим и противоотечным действием. Содержит витаминизирован А, С, Е, В.

### КЛЮКВА

**Полезные свойства:** Принимает при простудных заболеваниях, как мочегонное средство. Сладкую клюкву используют как бактерицидное, антивирусное и кардиотоническое средство.

### ЧЕРНАЯ СМОРОДИНА

**Полезные свойства:** Содержит витаминизирован В, Р, провитамин А (каротин), сахара, фолиевую кислоту, дубильные вещества, соли фосфора и железа. Рекомендуется для лечения кашля.

### ЦИТРУСОВЫЕ

**Полезные свойства:** Богаты витамином А, В1, В2, С, содержат калий, кальций, фосфор, кальций, железо. Рекомендуется при кашле, простуде, ангинах.

### ЖИМОЛОСТЬ

**Полезные свойства:** Богаты витамином А, В1, В2, С, содержат калий, кальций, фосфор, кальций, железо. Рекомендуется при кашле, простуде, ангинах.

### ПЕТРУШКА

**Полезные свойства:** Обладает дезинфицирующим и антисептическим действием. Содержит каротин, витамин С.

### ИРКУМА, ИМБИРЬ

**Полезные свойства:** Обладают противовоспалительным, жаропонижающим, спазмолитическим действием. Содержит витаминизирован А, С, Е, В.

Иллюстрация: А.А. Мухоморова, 2010

ИТАР-ТАСС

# РОСТИМ ДЕТЕЙ ЗДОРОВЫМИ

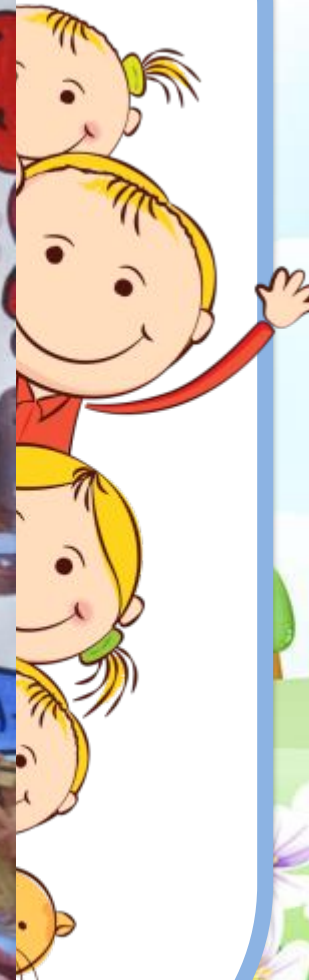




# БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ ХОТИМ

**МИНЫ**

Я, сливочное  
и, печенье  
пробакты,  
акинтерн, анном,  
ажи, уагторель.  
Б, крупя, сырада, брэм,  
абоа, сыр, т, брелл,  
ча, нядо, рыльа,  
нядо, мечень, ааца,  
птица, сыр.



# Работа с родителями.



# Привитие основ ЗОЖ в детском саду

Каждый твёрдо должен знать:  
Здоровье надо сохранять.  
Нужно правильно питаться,  
Нужно спортом заниматься.  
Руки мыть перед едой,  
Зубы чистить, закаляться  
И всегда дружить с водой.  
И тогда все люди в мире  
Долго-долго будут жить.  
И запомни : ведь здоровье  
В магазине не купить!

