

# ***«Мы здоровьем дорожим»***

***Выполнила: Петрова Наталья  
Викторовна  
воспитатель МБДОУ «Детский сад  
общеразвивающего вида №64»  
г.Воронеж***

# Актуальность

- Дошкольный возраст является решающим периодом в формировании фундамента физического и психического здоровья, именно на этом этапе важно воспитать у детей осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, базу знаний и практических навыков здорового образа жизни.

## **Цель:**

- **Охрана и укрепление здоровья детей**

## **Задачи:**

- *Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств*
- *Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности*
- *Воспитание потребности в здоровом образе жизни*
- *Обеспечение физического и психического благополучия*
- *Закрепление знаний детей о пользе продуктов, в которых содержатся витамины.*

*Чтоб здоровым оставаться, зарядкой нужно заниматься.*

*На зарядку становись! С утра здоровьем зарядись!*



*Буду спортом заниматься, Отжиматься,  
приседать, не лежать и не скучать.*



*Чтоб красивым, стройным быть, обруч надо мне крутить!*



*А чтоб мне здоровым быть,  
Буду руки с мылом мыть*



*Чтобы мне здоровым быть, надо овощи любить.  
Свёкла, репка, лук, морковь – моя первая любовь*



- **Беседа с детьми о пользе овощей. Приготовление салата.**





***Помним, как в сказке каретой была,  
А каша-то с ней – ароматна, вкусна!  
Раньше считалась царицей стола,  
Но – позабыта сегодня она...***

- **Познавательно-исследовательская деятельность.** Пробовали на вкус тыкву сырую, печеную и тыквенный сок. Разрезали тыкву, смотрели что находится внутри. Говорили о пользе и вкусовых качествах.



**А из семечек сделали замечательные поделки.**

*Гладь мои ладошки ёж, ты колючий, ну и что ж!*



- Массажный мячик Су Джок - это жесткий пластиковый мячик с «колючками». Шарик нужно легко катать в ладошках и по пальчикам а колечки катать по пальчикам — от подушечек к основанию и обратно.

*Нам полезно без сомненья  
Все, что связано с движеньем.*



- Упражнение на развитие координации движений. Одна рука делает хлопки по голове, другая – гладит животик.

*Чтоб здоровье раздобыть, не надо далеко ходить.  
Нужно нам самим стараться, и всё будет получаться.*



- Упражнение для глаз

*Кто из нас из овощей и полезней и вкусней?*



- Сценка «Спор овощей»

*Наши ручки поиграют.*



*Каждый гладит свои ушки, для здоровья это нужно!*  
**Самомассаж**



*Чтоб проворным стать атлетом, проведем мы эстафету.  
Будем бегать быстро, дружно, победить нам очень нужно!*





*На прогулку - становись!*



*Чтобы вырасти здоровым - нам нельзя лениться!  
Веселая прогулка нам тоже пригодиться!*



# *Рисунки на асфалте.*



# ***Зимние забавы***





*Полезно спортом заниматься!  
Беречь здоровье, закаляться!*

- Ходение по массажным коврикам



*Всем известно и понятно, что здоровым быть приятно.  
Только надо знать, как здоровым стать.*



- Гимнастика после сна с использованием массажных мячиков



*Можешь прыгать и скакать,  
Можешь бегать и играть.*



- Взаимодействие с социумом. К нам в гости приходил ансамбль «Матаня». Проводили веселые русские народные игры



***Спасибо за внимание!!!***

