

«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!!!

