



«ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МИНУТКИ
ИЛИ УПРАЖНЕНИЯ, КОТОРЫЕ
ПОМОГАЮТ НАМ СОХРАНИТЬ
ЗДОРОВЬЕ»



«Будьте добрыми, если захотите; будьте мудрыми, если сможете; но здоровыми вы должны быть всегда».

Конфуций

«Большая часть болезней наших — это дело наших собственных рук; мы могли бы почти всех их избежать, если бы сохранили образ жизни простой, однообразный и уединенный, который предписан нам был природою».

Руссо Ж. Ж.

«Без здоровья невозможно и счастье».

Белинский В. Г.



ФГОС ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Образовательная область «Физическое развитие»:

- приобретение опыта в следующих видах поведения детей: двигательном, в том числе связанном с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны),
- формирование начальных представлений о некоторых видах спорта;
- овладение подвижными играми с правилами;
- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).



Рациональное Питание

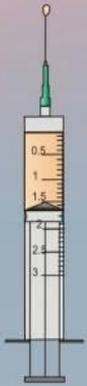
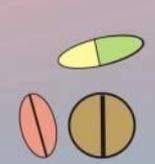


1. Курение



**Искоренение
Вредных
привычек**

2. Алкоголь



3. Наркотики

Здоровый Образ Жизни.



**Закаливание и
занятия спортом**



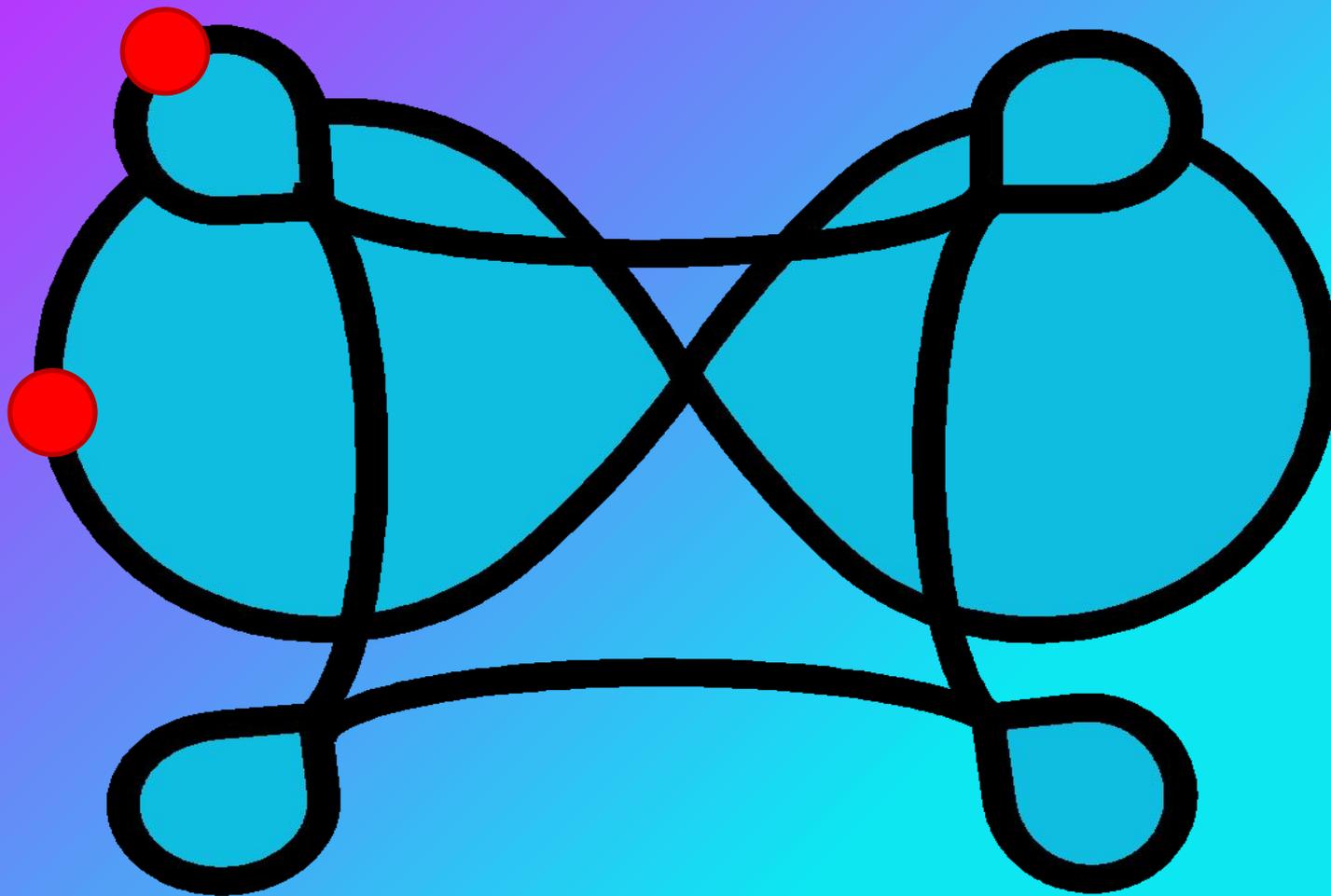
**Правильный
Режим труда и отдыха**



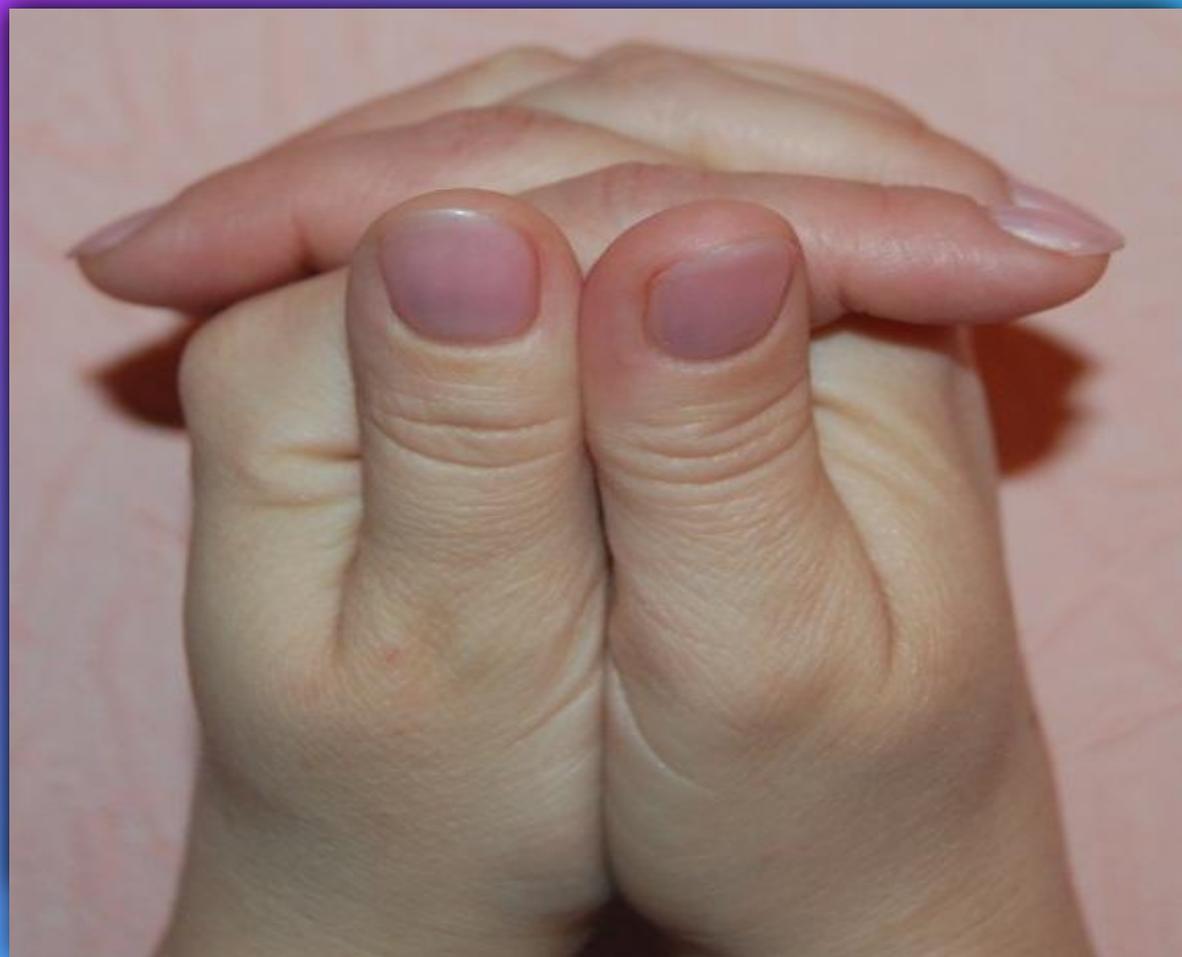
СПИНА БЕЗ БОЛИ



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ БЫСТРОГО СНЯТИЯ НАПРЯЖЕНИЯ ГЛАЗ



МУДРА ЧЕРЕНАХА»



МОИ ПЛАНЫ НА БУДУЩЕЕ



- **кружок «Здоровый образ жизни» для педагогов ДОО;**
- **работа с родителями в семейном клубе в рамках проекта «Здоровая семья – здоровый ребенок».**



**ПРЕДАНОМ
ЗА
СОТРУДНИЧЕСТВО**

simo4ka-ula@rambler.ru