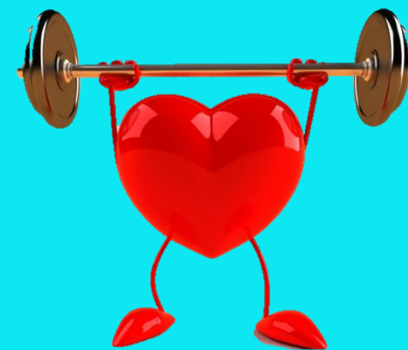




«ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МИНУТКИ  
ИЛИ УПРАЖНЕНИЯ, КОТОРЫЕ  
ПОМОГАЮТ НАМ СОХРАНИТЬ  
ЗДОРОВЬЕ»



«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**



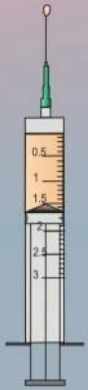
**1. Курение**



**Искоренение Вредных привычек**

# Здоровый Образ Жизни.

**2. Алкоголь**



**3. Наркотики**

**Закаливание и занятия спортом**



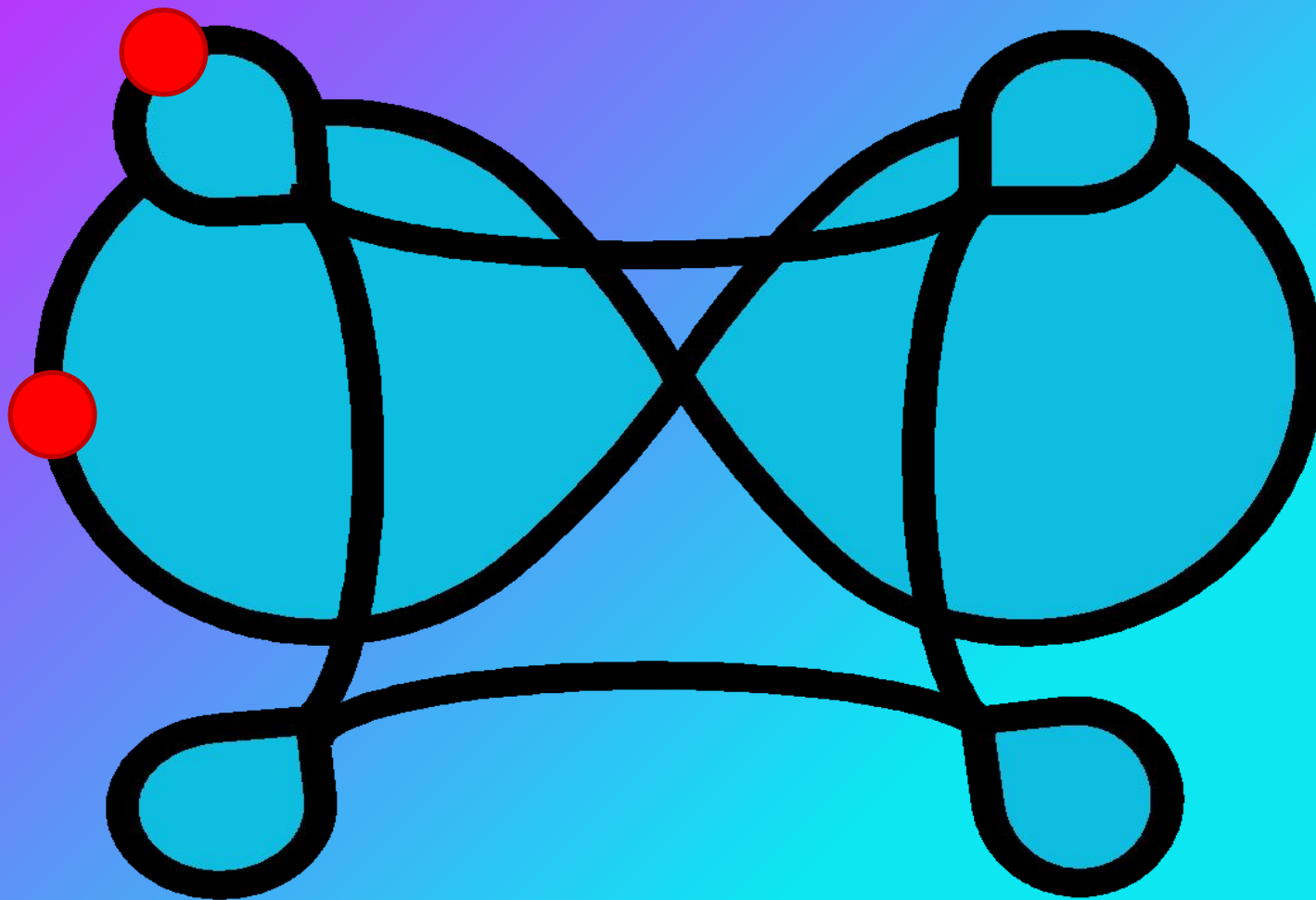
**Правильный Режим труда и отдыха**



# СПИНА БЕЗ БОЛИ



# УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ БЫСТРОГО СНЯТИЯ НАПРЯЖЕНИЯ ГЛАЗ



# МУДРА РАЖИЗНАХА»



# 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](mailto:simo4ka-ula@rambler.ru)**