

Занятие по здоровьесбережению в подготовительной группе:

«Где прячется здоровье?»

Подготовила и провела воспитатель : Иголкина Н.А.



„Ветер”

Сильный ветер вдруг подул,
Слезки с наших щечек сдул.



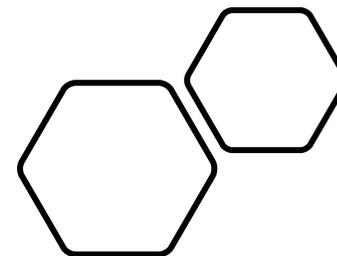
И.п.- основная стойка . Сделать полный выдох
носом, втягивая в себя живот и грудную клетку.

1-сделать полный вдох, выпячивая живот.

2 –задержать дыхание на 3-4 сек.

3-сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух
несколькими отрывистыми выдохами.

5 раз



Стихи о закаливании

Что б начать закаляться,
Водой холодной надо обливаться.
И тогда болеть не будешь ты,
И всегда здоровым будешь ты!

Мы на солнце загораем,
Организм свой закаляем.
Лучи солнца шлют тепло,
И свое лечебное добро.

Солнце, воздух и вода –
Наши лучшие друзья.
С ними будем мы дружить,
Чтоб здоровыми нам быть.



Виды закаливания

- Воздушные ванны
- Солнечные ванны
- Водные процедуры
- Контрастное закаливание (ножные ванны, обтирание, душ, баня, сауна и т.д.)
- Вспомогательные: бег или хождение босиком по камешкам, траве, в неглубокой воде (на речке, на пруду), песке около воды или просто на теплом песке.





Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в
рот,
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой.



Физминутка

*Быстро встали,
улыбнулись,
Выше-выше подтянулись.
Ну-ка плечи распрямите,
Поднимите, опустите.
Вправо, влево повернитесь,
Рук коленями коснитесь.
Сели, встали, сели, встали,
И на месте побежали.*



Спорт, ребята, очень
нужен,
Мы со спортом крепко
дружим.
Спорт – помощник,
Спорт – здоровье,
Спорт – игра,
Спорту скажем дружно:
«Да!»



Мы желаем вам, друзья,
Быть здоровыми всегда,
Но добиться результата
Невозможно без труда.
Постарайтесь не лениться:
Прежде, чем за стол садиться,
Руки мойте мылом и водой.
И зарядкой занимайтесь
Ежедневно по утрам.
И, конечно, закаляйтесь –
Это так поможет вам!
Свежим воздухом дышите
По возможности всегда.
На прогулки в лес ходите –
Он вам силы даст, друзья!
На прощанье я хочу пожелать всем здоровья.

Спасибо за внимание!