

# 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.



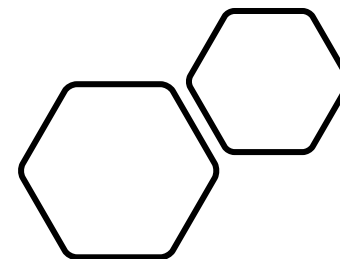
И.п.- основная стойка . Сделать полный выдох  
носом, втягивая в себя живот и грудную клетку.

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!**