

# Здоровым быть

## здорово!

Старшая группа «Б»  
МДОУ Детский сад №27  
Воспитатель: Бычихина А.А.



## Актуальность:

Здоровый образ жизни закладывается еще в детском возрасте. В последнее 10-летие с мире наметились тенденции к ухудшению здоровья детского населения. Среди основных причин сложившейся ситуации (помимо экологических проблем, некачественных продуктов питания и т.п.) является недостаточная осведомленность населения страны в вопросах здоровья и здорового образа жизни .

## Цели оздоровительной работы:

- *Формировать и расширять знания о здоровье и здоровом образе жизни;*
- *Совершенствовать практические навыки здорового образа жизни, физические способности детей;*
- *Воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих;*
- *Прививать желание вести здоровый образ жизни.*



Традиционными составляющими здорового образа жизни (ЗОЖ) являются:

- оптимальный двигательный режим;
- закаливание;
- рациональное питание;
- личная гигиена.

Психическая сфера, основу которой составляет душевный комфорт, положительные эмоции, имеет большое значение для приобщения дошкольников к ЗОЖ.

# Оптимальный двигательный



## Занятия физической культурой



Чтоб успешно  
развиваться  
Нужно спортом  
заниматься  
От занятий  
физкультурой  
Будет стройная фигура



# Утренняя гимнастика

Нам полезно, без сомненья,  
Все, что связано с движеньем.  
Вот поэтому, ребятки,  
Будем делать мы зарядку



# Подвижные игры

Если будем мы  
скучать,  
Сразу будем мы  
играть.  
В детском садике у  
нас  
Игр много, и все  
класс!



[www.tvoyrebenok.ru](http://www.tvoyrebenok.ru)





# Закаливание



**Солнце**



**Воздух**



**и Вода**

**Наши лучшие  
друзья!**



*На прогулку собираемся – по погоде*



**На  
прогулку  
выходи,  
Свежим  
воздухо  
м дыши.  
Только  
помни  
при  
уходе:  
Одевать  
ся по  
погоде!**

# Ежедневные прогулки



Изучаю я природу  
Без  
оглядки  
на  
погоду.  
Осенью и  
летом  
Соберу  
букеты.



Детки в садике живут,  
Здесь играют и поют,  
Здесь друзей себе находят,  
На прогулку с ними  
ходят!

Пусть не сердятся  
родители,  
Что измажутся строители,  
Потому что тот ,кто строит  
Тот чего-нибудь да стоит!  
И неважно, что пока  
Этот домик из песка



# Обливани е

Чтобы носом не сопеть  
И не кашлять сильно,  
Обливайся каждый  
день,  
Лей весьма обильно.  
Чтоб везде  
преуспевать и  
И была смекалка  
Всем ребятушкам

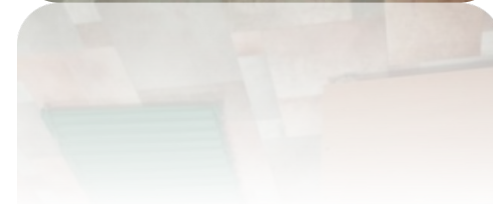


# Ходьба босиком по «массажной»

**Встань своими ножками  
На «массажную дорожку».  
Походи, потопчись,  
Закаляйся – не ленись!**



[www.tvoyrebenok.ru](http://www.tvoyrebenok.ru)





**Сон – важное условие для нашего  
здоровья!**

Ставни закрываются,  
Дети раздеваются.  
Тише, тише, тише, птицы,  
Вы не пойте за окном!  
В тихий час так сладко спится,  
Спят ребята сладким сном.

# Гимнастика пробуждения



**Выспались мои  
ребятки?  
Потянитесь все  
в кроватке,  
Повернитесь на  
бочок,  
Покажите язычок,  
Повернитесь на  
другой,  
Выдох-вдох и сон  
долгой!**



**Рационально  
е**

**питание**

**Час обеда подошел,  
Сели деточки за  
стол.**

**Бери ложку, бери хлеб,  
И скорее за обед.**

**Посадим на ложку  
Капусту, картошку –  
и**

**спрячем!**

**Попробуй найди!**

**Не видно на ложке  
Капустки, картошки,  
И нет на тарелке –**

**гляди!**





*Личная гигиена*

*Кто горячей водой  
умывается,  
Называется  
молодцом,  
Кто холодной водой  
умывается,  
Называется  
храбрецом.  
А кто не умывается,  
Никак не  
называется!*



[www.tvoyrebenok.ru](http://www.tvoyrebenok.ru)





Пальчикова  
я

гимнастик

а



(с элементами  
самомассажа)

Ушко – правую  
ладошкой,  
Носик – левою  
ладошкой

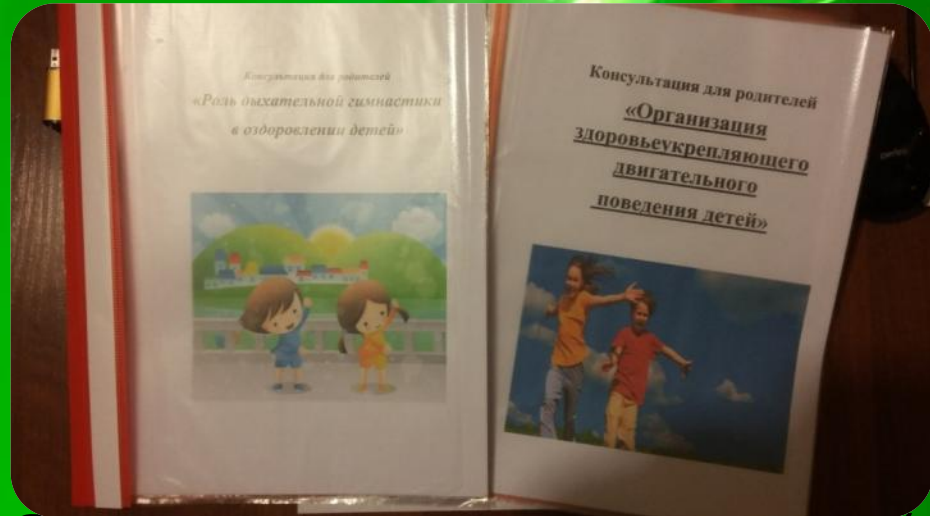
Все погладили,  
ребятки,  
И подергали немножко







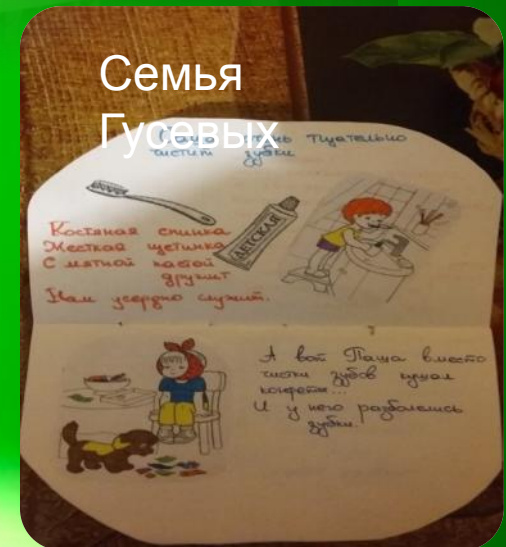
# Взаимодействие с родителями посредством □ консультаций



□ совместной работы родителей и детей



Семья  
Помараевых



# Продуктивная дея

Аппликация:  
«Туалетные  
принадлежности»

Рисование:  
«Дети делают зарядку»

Лепка :  
«Спортсмены»





*Положительные эмоции – еще одна  
составляющая здорового образа  
жизни*



*Спасиб*

*о*

*за внимание!*

