

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



Закаливание



Солнце



Воздух



и Вода

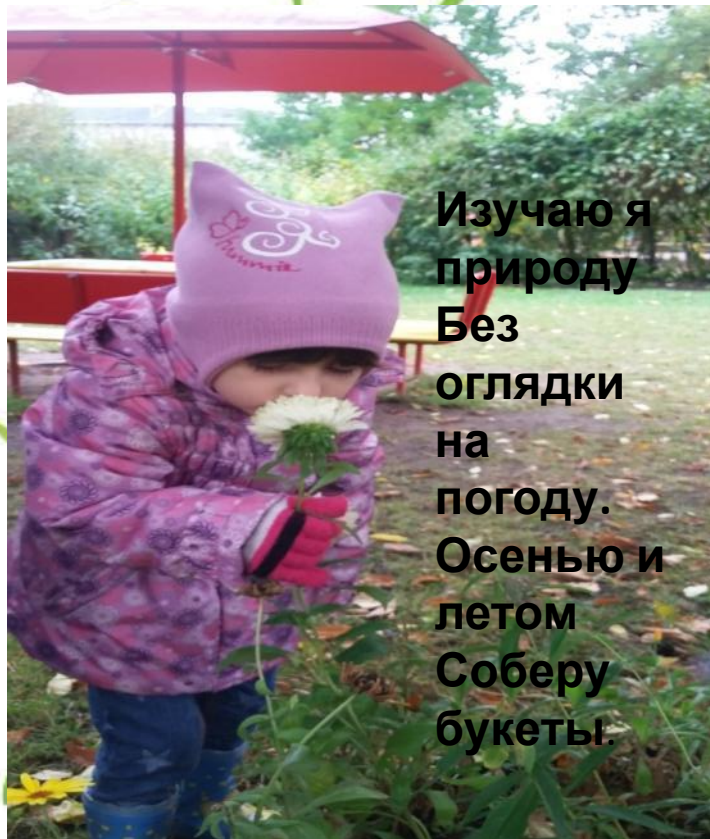
**Наши лучшие
друзья!**

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

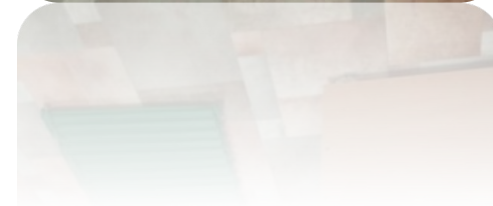


Ходьба босиком по «массажной»

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



www.tvooyrebenok.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
долой!**

**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!

www.tvoyrebenok.ru





Личная гигиена

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



www.tvoyrebenok.ru



Пальчикова
я

гимнастик

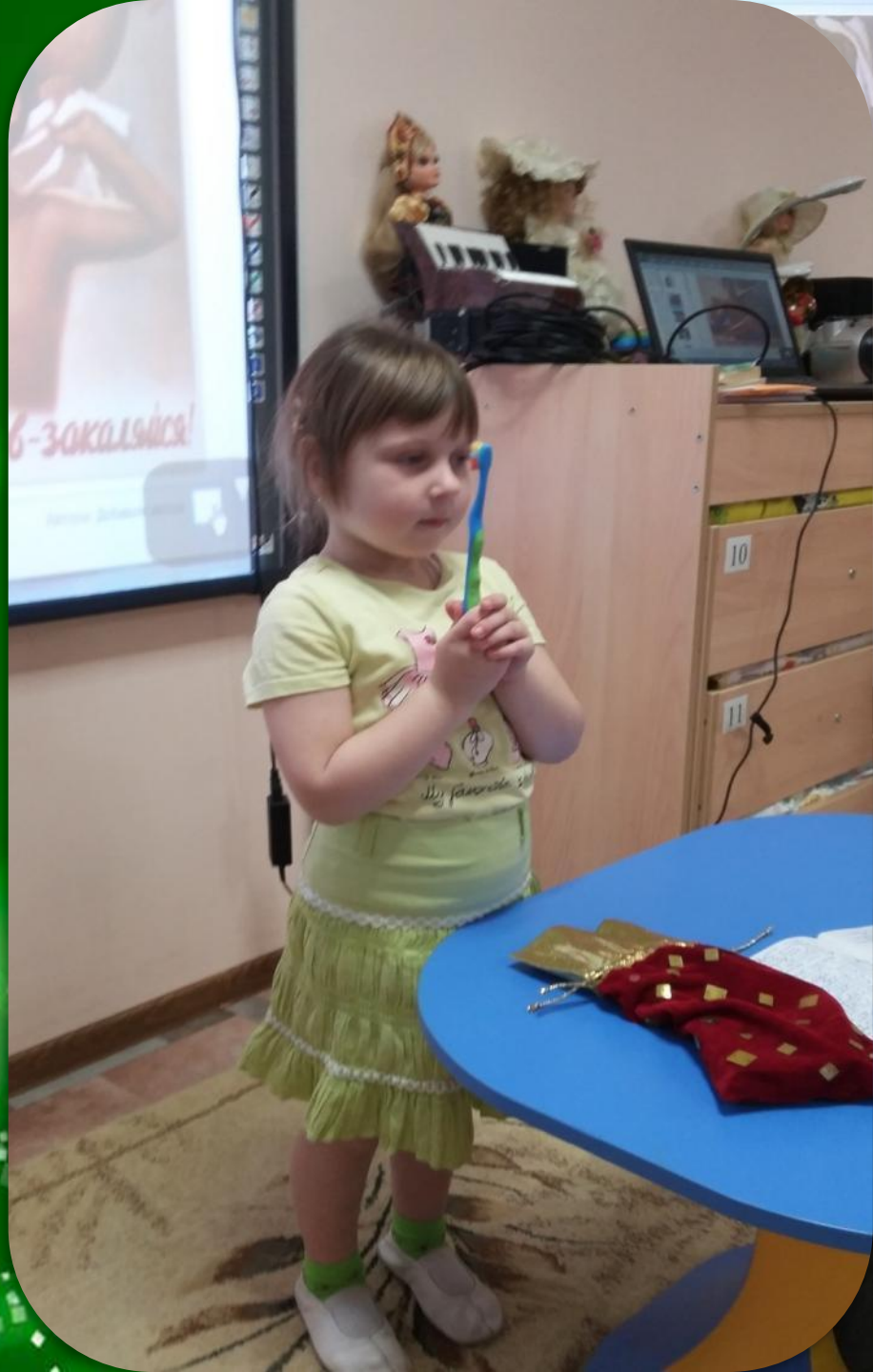
а



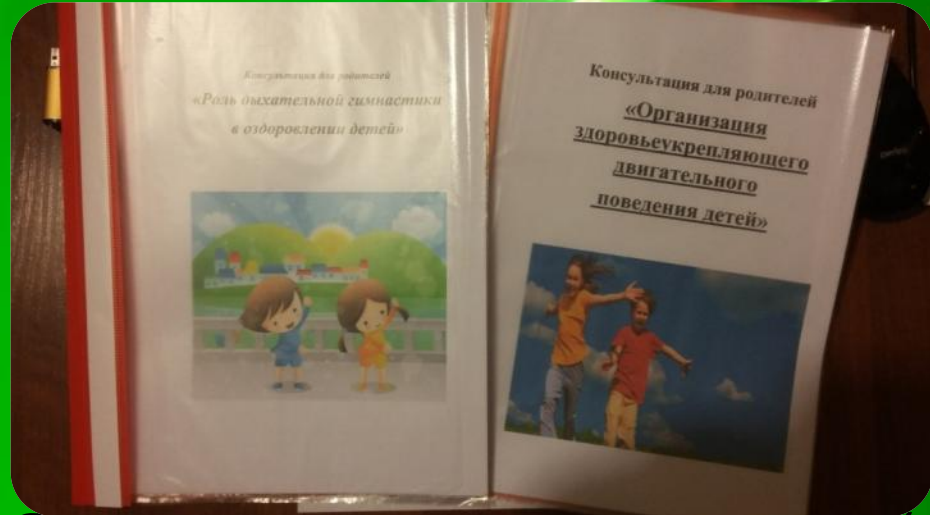
(с элементами
самомассажа)

Ушко – правую
ладошкой,
Носик – левою
ладошкой

Все погладили,
ребятки,
И подергали немножко



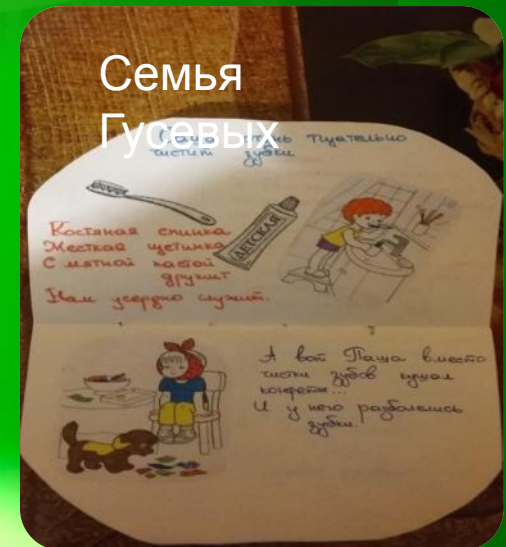
Взаимодействие с родителями посредством □ консультаций



□ 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!

