

# День здоровья



Optimized using  
trial version  
[www.balesio.com](http://www.balesio.com)

# Актуальность работы

Самой актуальной проблемой на сегодняшний день является сохранение и укрепление здоровья детей. Очень важным на сегодняшний день является формирование у детей дошкольного возраста мотивов, понятий, убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его с помощью приобщения к здоровому и безопасному образу жизни. Значимость применения данной работы определяется решением задач оздоровления дошкольников, воспитания культуры безопасного и здорового образа жизни – создания прочной основы для воспитания здорового ребенка.

# Цель работы

- Углублять и систематизировать представления детей о факторах, влияющих на состояние своего здоровья и окружающих, формировать осознанное выполнение требований к безопасности жизни, развивать интерес к физической культуре, активизировать работу с семьей по проблеме формирования привычки к здоровому образу жизни. Привлечь родителей к активному участию в жизни в жизни детского сада.
- Обогащать знания детей о витаминах и продуктах питания, и их полезных свойствах, формировать представление детей о здоровье и здоровом питании.
- Формировать у ребенка мотивы самосохранения, воспитания привычки думать и заботиться о своем здоровье.

# Задачи

- Закреплять знания, умения и навыки, полученные ранее;
- Формировать двигательную активность детей;
- Создавать условия для физической разрядки детей;
- Укреплять физическое здоровье детей;
- Повышать сопротивляемость к простудным заболеваниям;
- Прививать любовь и интерес к здоровью, спорту;
- Воспитывать у детей добрые и дружеские взаимоотношения.

# План –схема осуществления проекта

## *□ Утренний приём детей:*

1. Игра «Волшебный мешочек».
2. Словесная игра «Вредно – полезно».
3. Беседа «Витамины я люблю, быть здоровым я хочу»

## *Утренняя гимнастика «Хотим расти здоровыми»*

- Умывание.*
- Завтрак.*
- ОД по формированию здорового образа жизни «В гостях у Петрушки»*

## *Сон Гимнастика после сна «Дружные ребятки»*

- Спортивное развлечение «Мы весёлые ребята»*
- Выпуск стенгазеты «С физкультурой мы дружны – нам болезни не страшны»*



# Утренняя гимнастика «Хотим расти здоровыми»



**Нам лениться - не годиться**



**Помните, ребята.**

# Умывание



**Буль – буль – буль журчит  
водица,  
Все ребята любят мыться.  
Руки с мылом мы помыли,  
Нос и щёки не забыли.  
Не ленились вымыть уши,  
После вытерли посуше.  
Мы помылись, как  
большие,  
Вот мы чистые какие.**



# Гимнастика после сна «Дружные ребятки»





Глазки открываются,  
Реснички  
поднимаются,  
Дети просыпаются,  
Друг другу  
улыбаются.




# Спортивное развлечение «Мы весёлые ребята»







# Будьте здоровы!

An illustration of four children playing happily on a grassy field. In the background, there are several colorful balloons (purple, orange, yellow) and a stack of large, colorful blocks. The blocks are labeled with 'W', 'PDF', a speech bubble, and a green 'X'. The children are holding strings of balloons and looking joyful.

Такая работа с детьми дошкольного возраста ценна тем, что создаёт условия для эмоционально – психологического благополучия, так как оказывает большое влияние на развитие ума, воспитание характера, воли, нравственности, создает определенный духовный настрой, побуждает интерес к самовыражению, способствует не только лучшему усвоению знаний и закреплению навыков, но и благотворно влияет на детскую психику.