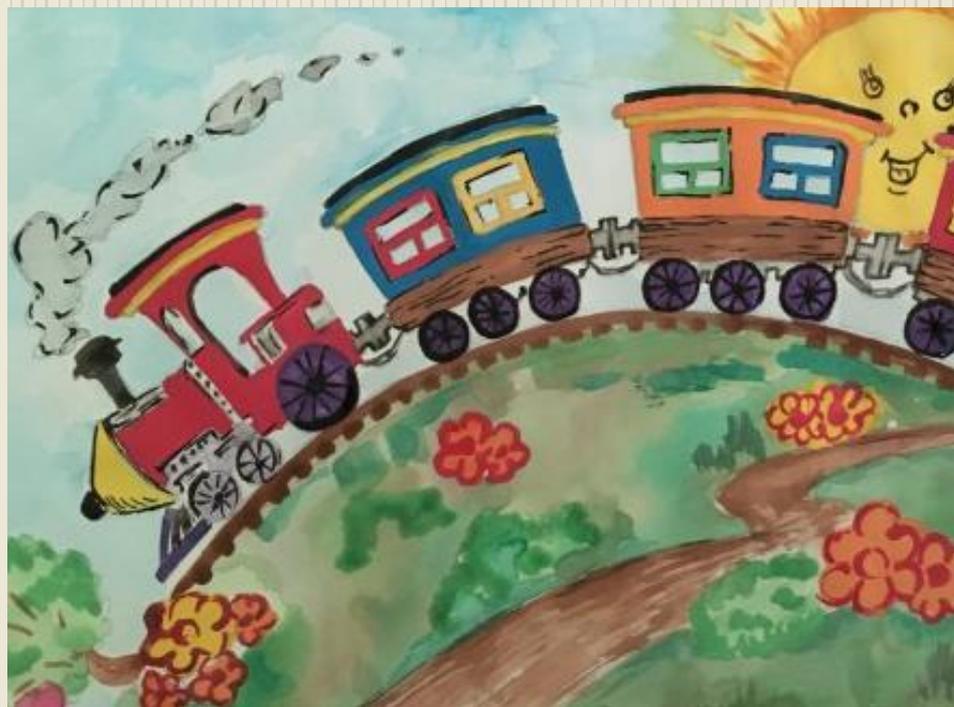


Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад комбинированного вида №3 «Зоренька»

Путешествие к здоровью



Воспитатель
Младшей группы №1
Краснова И.Ю.

г. Лобня
2018г.

Путешествие к здоровью является основной задачей укрепления здоровья нации и подрастающего поколения.

С введением ФГОС ДО в основной общеобразовательной программе дошкольного образования особое место отведено укреплению и поддержанию здоровья дошкольников, с выделением отдельной образовательной области «Физическое развитие» как важного компонента воспитания и образования детей дошкольного возраста.

Забота о здоровом образе жизни является основой физического и нравственного воспитания.

Начинать формировать здоровье нужно в детстве, когда наиболее прочно закладывается опыт оздоровления, когда стимулом является природное любопытство ребенка, желание все узнать и все попробовать, возрастная двигательная активность и оптимизм.



Цель нашего путешествия

- Обеспечить высокий уровень реального здоровья малышей, собрав им необходимый багаж знаний, умений, навыков, необходимых для ведения здорового образа жизни, и воспитав у них культуру здоровья.
- Обогатить социальный опыт детей, увеличив резерв их здоровья, и подготовить к легкой адаптации к школьным нагрузкам.
- Сформировать представления о здоровом образе жизни;
- Снизить заболеваемость и повысить успеваемость.



Остановки на пути к здоровью

- Обучение здоровому образу жизни
- Физкультурные занятия
- Подвижные игры
- Утренняя гимнастика
- Физические упражнения после дневного сна
- Легкие закаливающие процедуры
- Динамические паузы в течение дня
- Физкультурные досуги

И это малая часть нашего пути



«Обучение здоровому образу ЖИЗНИ»

Беседы («Чтоб здоровым быть всегда, нужно заниматься!»; «Если хочешь быть здоров!»; «Витамины я люблю - быть здоровым я хочу»; «Беседа о здоровье, о чистоте» и тп)



Станция «Физкультурные занятия»

Проводятся в физкультурном зале. Зал оборудован гимнастическими скамейками, мячами, обручами, мешочками и др. необходимыми снарядами.



Станция «Подвижные игры»

Проводятся ежедневно, как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате- малой, со средней степенью подвижности.



Станция «Утренняя гимнастика»

Может быть непредсказуемой. Мы можем встретить традиционную гимнастику, пальчиковую гимнастику, дыхательную гимнастику, зрительную гимнастику.



Станция «Гимнастика пробуждения»

Помогает побороть сонное настроение и дать заряд бодрости на весь оставшийся день.



Станция «Закаливание»

Элементы закаливания в повседневной жизни - умывание прохладной водой, проветривание помещений, правильно организованная прогулка, физические упражнения, проводимые в на открытом воздухе.



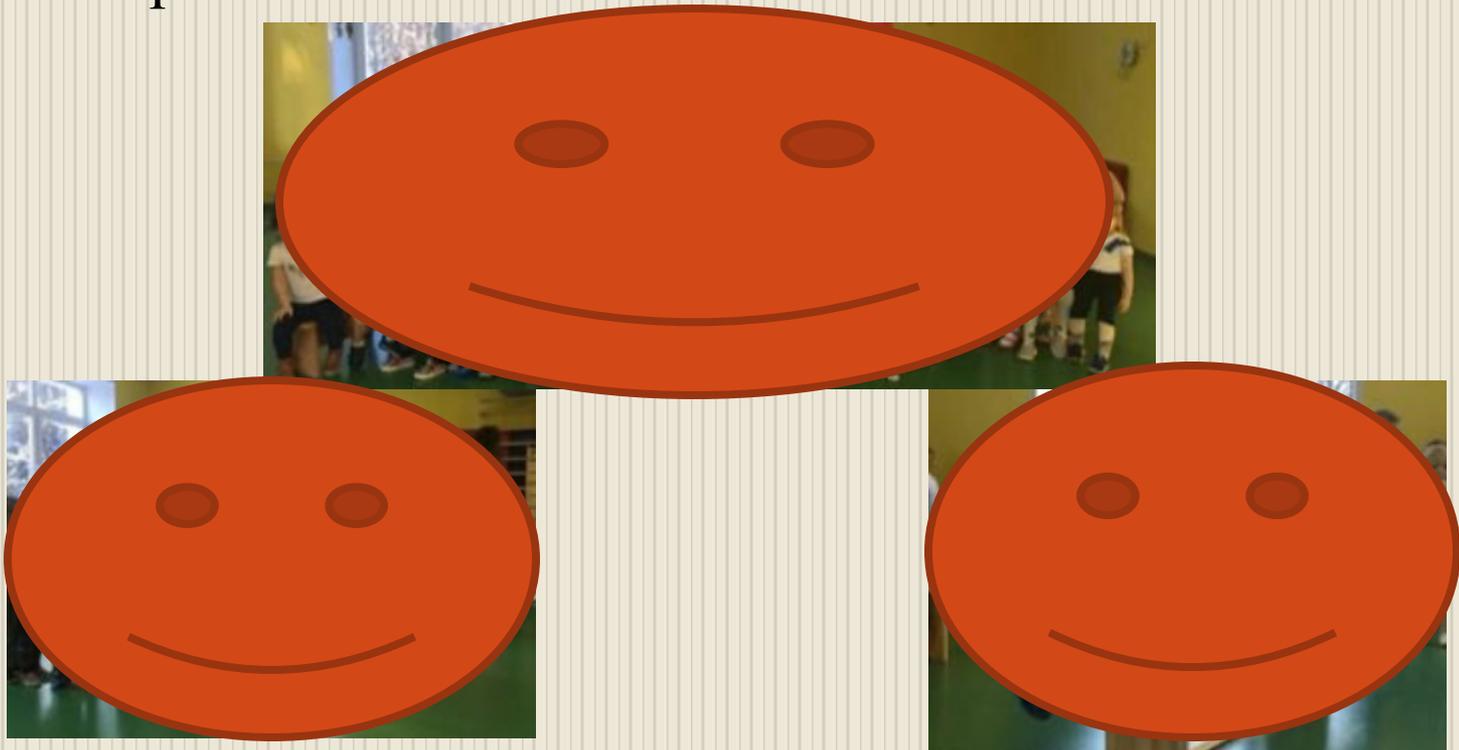
Станция «Физкультминутка»

Помогает восстановить работоспособность,
улучшить самочувствие, повысить внимание,
оздоравливает организм.



Станция «Физкультурный досуг»

Проводится в игровой форме, в виде веселых забав, создает положительный эмоциональный фон, оказывающий благотворное влияние на организм детей, за что мы говорим огромное спасибо нашему физкультурному руководителю Татьяне Сергеевне.



Будьте здоровы!

