

# МБДОУ «Детский сад №11 «Радуга»



Я здоровье берегу-  
быть здоровым я хочу.

Воспитатели группы №3 «Здравики»  
Кучукова З.А, Макарова В.А.



# ЦЕЛЬ:



- ◆ **С**формировать у детей основы здорового образа жизни и добиться выполнения элементарных правил здоровьесбережения.
- ◆ **О**беспечить каждому ребенку гармоничное развитие, помочь ему использовать резервы своего организма для сохранения, укрепления здоровья и повышения его уровня.



# Содержание ежедневной физкультурно-оздоровительной работы:



## Утренняя гимнастика

- Физкультурная
- Музыкальная

## НОД

### Физкультурные занятия

- Физминутки и динамические паузы
- Гимнастика для глаз
- Пальчиковая гимнастика
- Релаксационные упражнения
- Дыхательная гимнастика

## Прогулка

- Подвижные игры
- Спортивные игры
- Игры-эстафеты

## Гимнастика после дневного сна

- Бодрящая гимнастика
- Пальчиковая гимнастика
- Дыхательная гимнастика
- Хождение по «дорожке здоровья»
- Игровой массаж и самомассаж
- Комплекс упражнений на коррекцию осанки

## Закаливающие процедуры

- Сон без маек
- Контрастные воздушные ванны
- Обширное умывание

## Самостоятельная активная деятельность

Для обеспечения достаточной двигательной активности детей широко используется оборудование физкультурного уголка группы, детской площадки и спортивного инвентаря.



# Утренняя гимнастика:



Создает утром бодрое, радостное настроение



# Бодрящая гимнастика



Мы спокойно отдыхали,  
Сном волшебным засыпали...  
Хорошо нам отдыхать!  
Но пора уже вставать!  
Крепко кулачки сжимаем,  
Их повыше поднимаем.  
Потянуться! Улыбнуться!  
Всем открыть глаза,  
проснуться!



# Физкультурные занятия:



- Занятия физкультурой очень важны для человека. Они улучшают обмен веществ и кровообращение, укрепляют сердце, сосуды и легкие, развивают мышцы, избавляют от многих болезней, положительно влияют на психоэмоциональную сферу, делают человека стройнее и красивее, помогают нам всегда быть активными, работоспособными.
- В процессе систематических физкультурных занятий растет тренированность организма ребенка, что способствует увеличению функциональных резервов адаптации.





Надо, надо  
закаляться и  
привычку завести-  
Физкультурой  
заниматься,  
чтоб здоровыми  
расти.  
Это всем понять  
пора в добрый час,  
физкульт - ура!

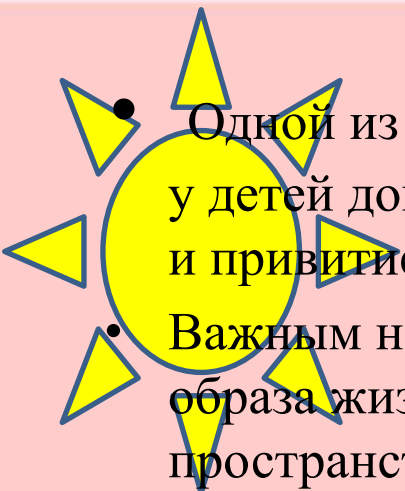


# САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ АКТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ.





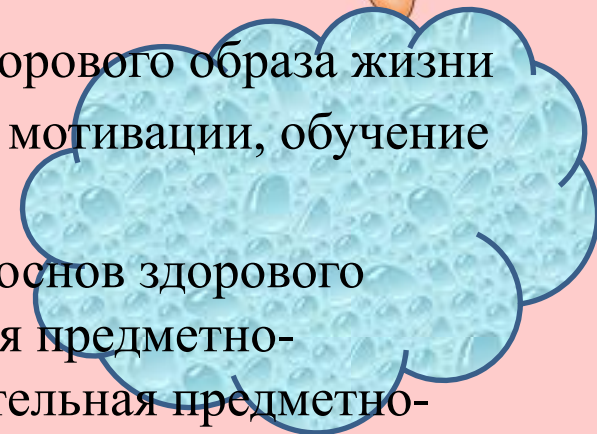
# Работа с родителями:



- Одной из приоритетных задач формирования здорового образа жизни у детей дошкольного возраста является создание мотивации, обучение и привитие навыков здорового образа жизни .

- Важным направлением в формировании у детей основ здорового образа жизни является правильно организованная предметно-пространственная среда, прежде всего это двигательная предметно-развивающая среда. Она должна носить развивающий характер, быть разнообразной, динамичной, трансформируемой.

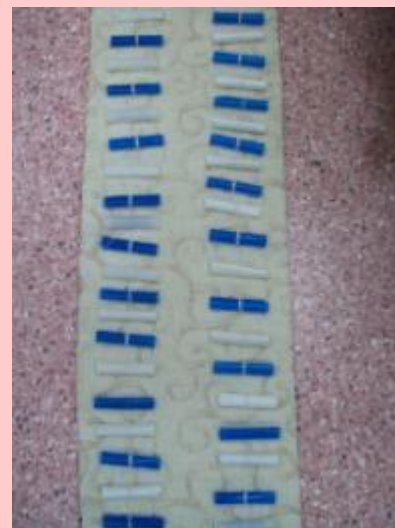
Для этого в нашем детском саду, мы используем нестандартное спортивное оборудование, изготовленное своими руками, ведь новое оборудование - это всегда дополнительный стимул активации физкультурно-оздоровительной работы. Родителями нашей группы было изготовлено много разнообразных тренажёров.



# Гимнастика для глаз



# «Дорожки здоровья»



# «Разноцветные пенечки»



Развивают устойчивость во время движений и в статическом положении, координацию движений.



# «Звонкая веревочка»



# «Следочки» и «Варежковый массажер»



# «Лыжи», «Скакалки»



# «Гантели», «Гиря»





# «Калейдоскоп»



# «Веселые мешочки», «Мишени»



# «Султанчики», «Флажки»



# Наглядная информация для родителей



# Спортивное развлечение



# Спасибо за внимание!



Желаем вам цвести,  
расти,  
Копить, крепить  
здоровье.  
Оно для дальнего пути —  
нейц

