

# «Здоровые дети – счастливая

## семья»

*Физкультурно -  
оздоровительная работа в  
средней группе МБДОУ  
д/с №50 «Теремок»*



*воспитатели :  
Клишина Г.Н. , Фадина С.В.*

# **Цели и задачи работы:**

- Сформировать у детей стойкую мотивацию на здоровый образ жизни и полноценное развитие.***
- Выработать у детей осознание значимости здорового образа жизни и умение выбирать соответствующие средства для его достижения.***

*Гармоничность сочетания разнообразных форм, цветовой гаммы пособий в оформлении физкультурно-игровой среды , вызывает у дошкольников положительные эмоции и формирует привычку к регулярным занятиям физической культурой.*



# Компоненты здорового образа жизни:

## Достаточная двигательная активность

*ходьба, физический труд, физкультминутки*



# Компоненты здорового образа жизни:

## Закаливание

*способствует повышению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям окружающей среды и заболеваниям.*



Чтобы ни один микроб  
Не попал случайно в рот,  
Руки мыть перед едой  
Нужно мылом и водой!



# Компоненты здорового образа жизни:

## Рациональное питание

сбалансированное по набору жизненно необходимых веществ: белки, жиры, углеводы.



Кушать овощи и фрукты  
Рыбу, молокопродукты -  
Вот полезная еда,  
Витаминами полна!



# **Компоненты здорового образа жизни:**

***Соблюдения режима дня с учетом возраста и динамики индивидуальных биологических ритмов, гигиена умственного труда.***



***И без всякого сомнения,  
Есть хорошее решение –  
Бег полезен и игра,  
Занимайся детвора!***



# Компоненты здорового образа жизни:

## Личная гигиена





# *Компоненты здорового образа жизни:*

*Грамотное экологическое поведение*

*знать, что делать при заражении*



# Компоненты здорового образа жизни:

## *Психогигиена*

*направленная на формирование умений управлять своими эмоциями и профилактику невротических состояний*





# *Компоненты здорового образа жизни:*

## *Сексуальное воспитание*



# *Компоненты здорового образа жизни:*

## *Отказ от вредных привычек*





# **Компоненты здорового образа жизни:**

*Безопасное поведение дома, на улице, обеспечивающее предупреждение травм и отравлений*



# Компоненты здорового образа жизни:

## Формы работы с родителями

1

- Рекомендации для родителей в группе, освещающие вопросы оздоровления без лекарств

2

- Консультации, беседы с родителями по вопросам здоровьесбережения и закаливания детей

3

- Информационные стенды

4

- Приобщение родителей к участию в физкультурно-массовых мероприятиях ДОУ





**ЛЮБИТЕ! И ЦЕНИТЕ ЗДОРОВЬЕ!  
ОНО ФОРМИРУЕТСЯ В СЕМЬЕ.  
ЧТО МОЖЕТ БЫТЬ ЕГО ДОРОЖЕ  
НА ЭТОЙ СКАЗОЧНОЙ ЗЕМЛЕ!**

