

Здоровый образ жизни в детском саду

**Воспитатель : Соседина
К.Н**

Задач и



- Формировать отношение детей к собственному здоровью.
- Начинать общее гигиеническое воспитание с 2-3 – летнего возраста.
- Воспитание с раннего возраста здоровых привычек и навыков.

Здоровый образ жизни включает в себя:

- Оптимальный двигательный режим.**
- Плодотворную трудовую деятельность.**
- Хорошую гигиену.**
- Правильное питание.**
- Закаливание.**



**Оптимальный
двигательный
режим: ежедневная
утренняя зарядка.**





**Физкультурные
занятия. Подвижные
игры.**

Физкультминутки

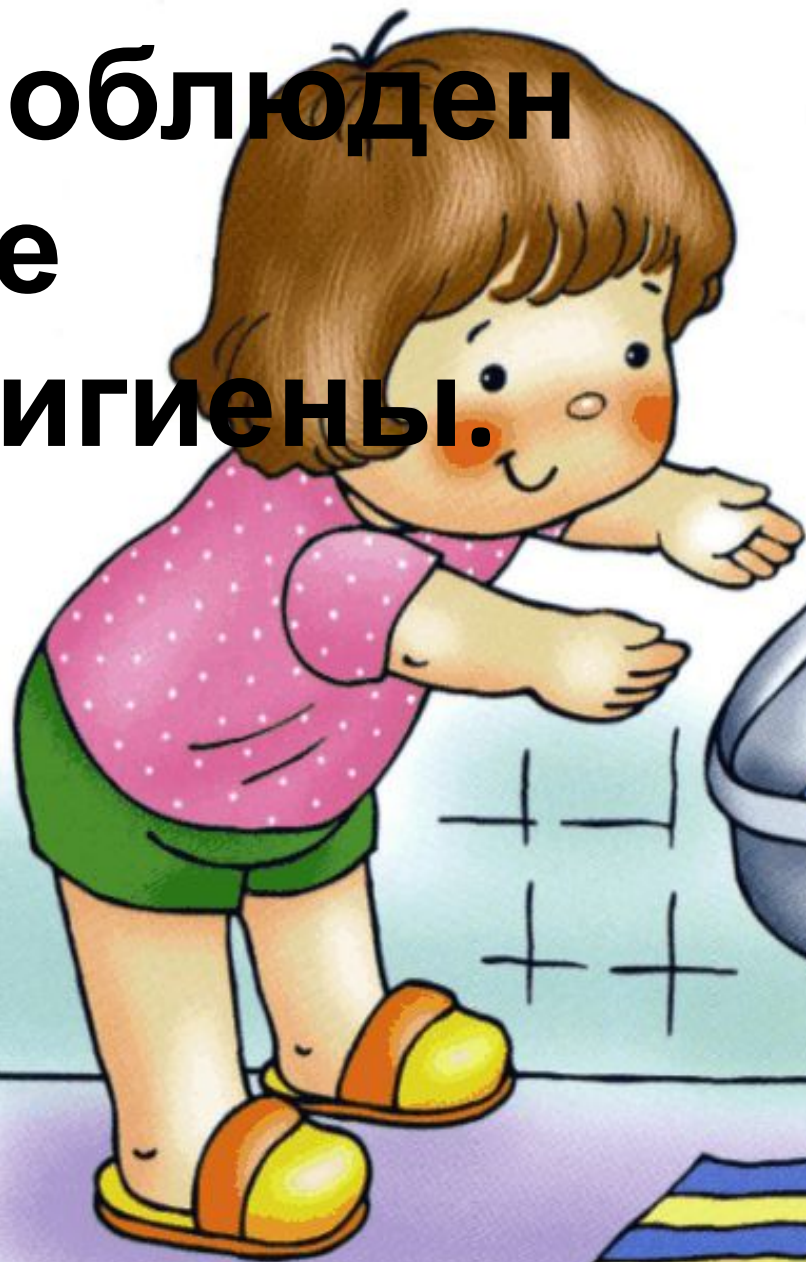


Ежедневные прогулки



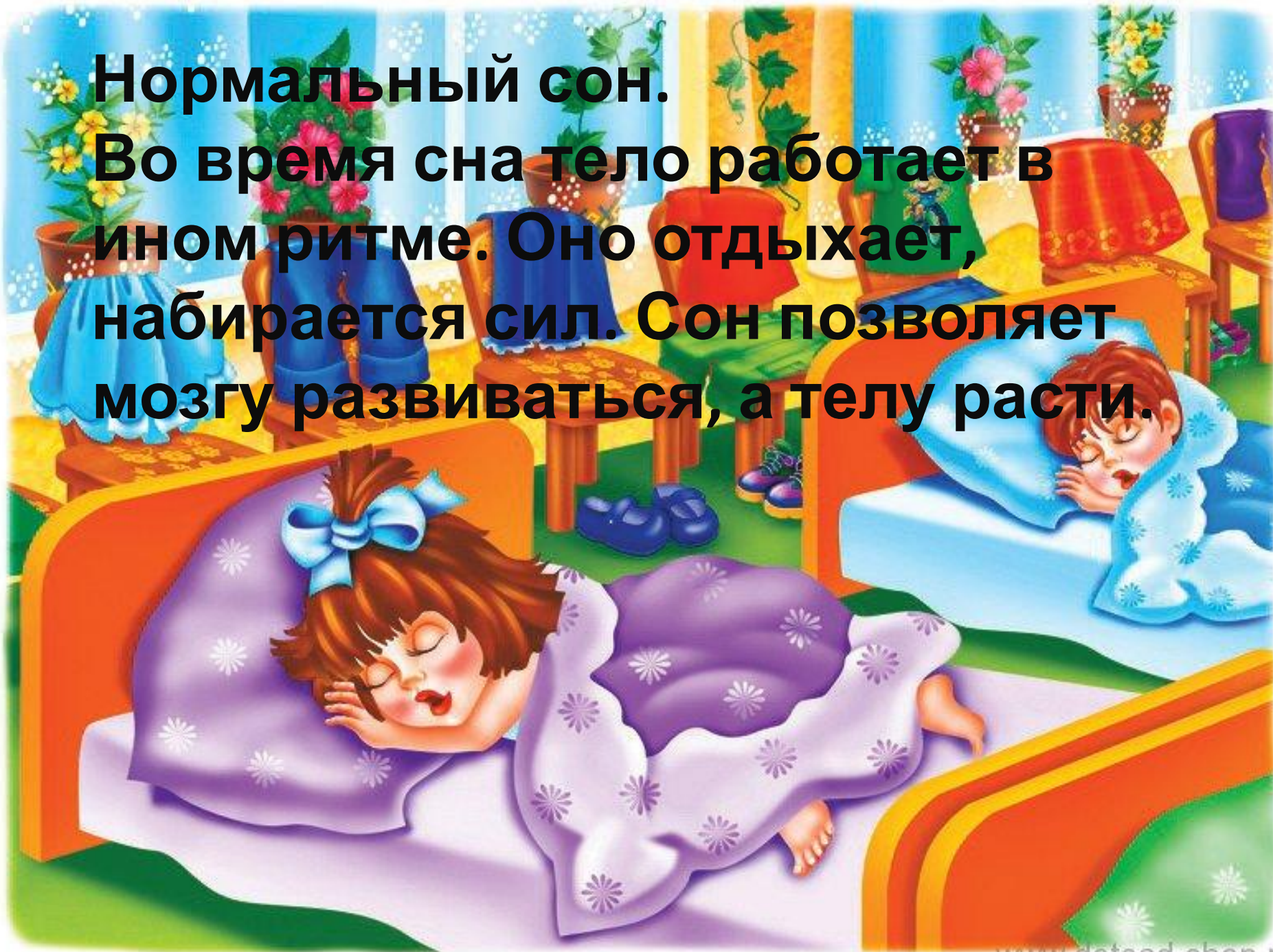


**Соблюдение
гигиены.**



Нормальный сон.

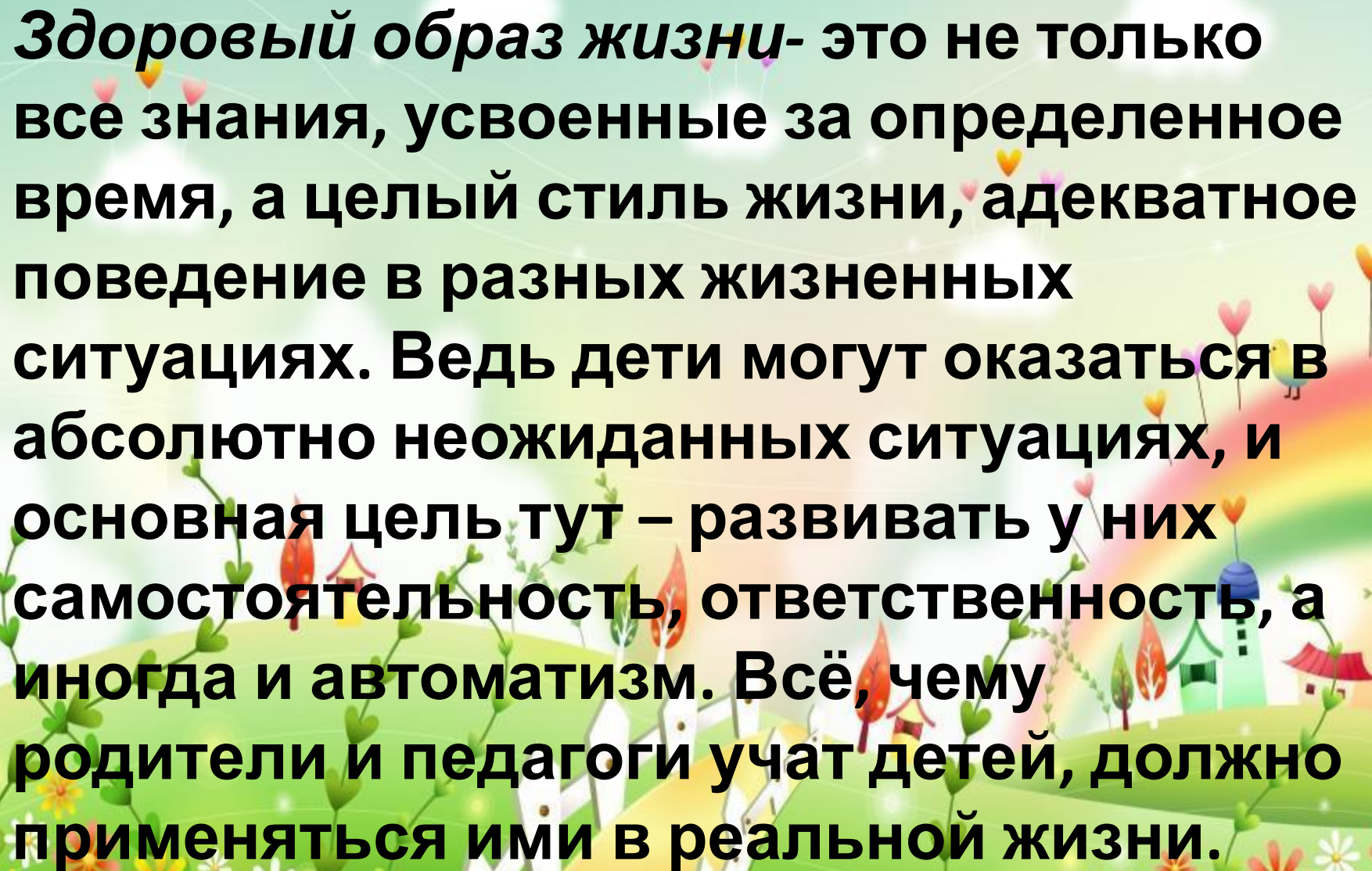
Во время сна тело работает в ином ритме. Оно отдыхает, набирается сил. Сон позволяет мозгу развиваться, а телу расти.





Правильное питание.





Здоровый образ жизни- это не только все знания, усвоенные за определенное время, а целый стиль жизни, адекватное поведение в разных жизненных ситуациях. Ведь дети могут оказаться в абсолютно неожиданных ситуациях, и основная цель тут – развивать у них самостоятельность, ответственность, а иногда и автоматизм. Всё, чему родители и педагоги учат детей, должно применяться ими в реальной жизни.