

Муниципальное бюджетное образовательное
Учреждение - детский сад №8 «Звездочка»

ЗНАЧЕНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СОХРАНЕНИИ И УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКОВ



Инструктор по физической
культуре Чернобай Наталья
Владимировна

Г.о. Краснознаменск

"Здоровье дороже богатства" - утверждал французский писатель Этьен Рей, живший в 19 веке. Точно также утверждают и многие из нас. О здоровье говорят, о здоровье спорят, здоровья желают. С самого раннего детства каждый из нас осознаёт важность разумного отношения к своему здоровью. Общепринятой является формулировка, разработанная Всемирной организацией здравоохранения:

«Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия»

Физическое здоровье - это здоровье нашего тела.

Физическое здоровье зависит от:



Физические упражнения

- Утренняя гимнастика
- Физкультурные занятия
- Подвижные игры
- Профилактическая гимнастика
(дыхательная, улучшение осанки,
коррекция плоскостопия)
- Спортивные игры
- Ритмика
- Упражнения на тренажерах

Утренняя гимнастика

является одним из важнейших компонентов двигательного режима детей. Она направлена на оздоровление, укрепление, повышение функционального уровня систем организма, развитие физических качеств и способностей детей, закрепление двигательных навыков.



Физкультурные занятия



Занятия физкультурой в детском саду развивают много положительных качеств у ребенка: мышление, восприятие, пространственные и временные представления, внимание и память.

самое главное

это постепенное овладение жизненно важными видами движений - ходьбой, бегом, прыжками, метанием, лазанием и равновесием









Подвижные игры



Профилактическая гимнастика



Ритмика



Упражнения на тренажерах





Праздники и развлечения.







