

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.









