

Тема: « Наше здоровье в наших руках».



Здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, сопровождаемое фактическим отсутствием болезней. Быть здоровым - значит не иметь проблем с самочувствием, быть физически и духовно полноценным человеком.

Цель: Формирование навыков здорового образа жизни;

Развитие интереса к спорту и физической культуре;

Воспитание правильного отношения к здоровью, как к общечеловеческой ценности.

- Оформление уголка о здоровом и вредном питании;
- Проведено анкетирование родителей о здоровом образе жизни.



По теме: «Здоровье-это жизнь!» с детьми 6-7 лет были проведены беседы:

-«Правильно ли Вы питаетесь?».

-«Наши друзья – витамины».

- «Витаминная семья» и др.

- Проведены беседы и консультации с родителями о ЗОЖ. «Подвижный образ жизни – залог детского здоровья».

«Оздоровливаем ребёнка дома!» и т. Д.

Выучили стихотворение:

- «Как поел, почисти зубки».

- Чтение художественной литературы по данной теме.

- Проведён ряд игр как и подвижных, так игр м/п, с/р игры, пальчиковые игры, и дидактические.

- Проведены образовательные ситуации по теме:

- «Гигиена дыхательной системы» и т.д.

- Художественное творчество (рисование) «Виды спорта», (лепка) «Что такое микробы?»

-ПОСЛОВИЦЫ И ПОГОВОРКИ О ТРУДЕ.

-Пословицы и поговорки о питании

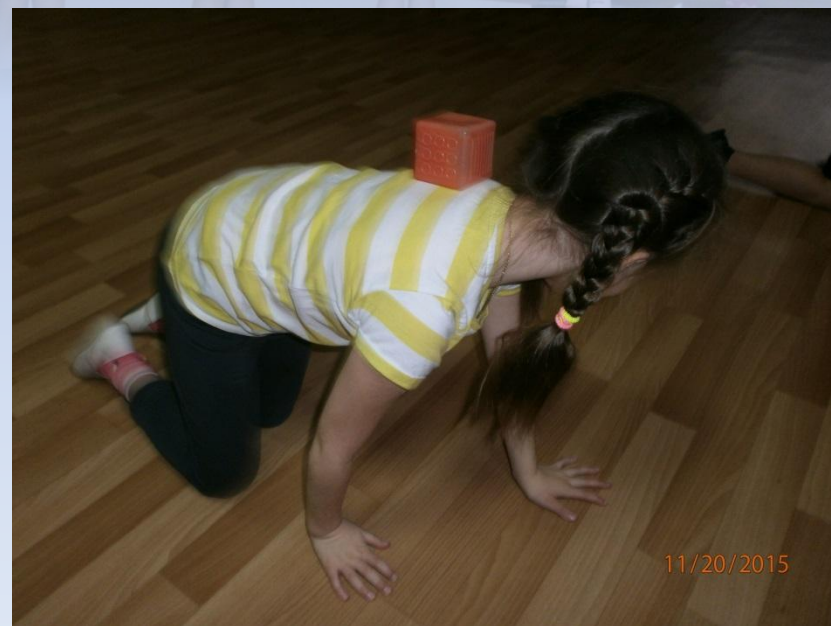
-Пословицы и поговорки про спорт и здоровый образ жизни.

Есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть.

Сократ



**Каждая минута занятия спортом
продлевает жизнь человека.**



Что способствует сохранению и
укреплению здоровья:
Правильное питание,
Закаливание, прогулка,
Соблюдение режима труда и отдыха,
Психическая и эмоциональная
устойчивость, Личная гигиена,
Оптимальный уровень двигательной
активности,
Безопасное поведение дома,
на улице, на работе.



11/17/2015



11/17/2015



11/16/2015

Физкультминутка

Мы на плечи руки ставим
Начинаем их вращать,
Так осанку мы исправим
Раз, два, три, четыре,
пять.
Руки ставим перед грудью
В стороны разводим.
Мы зарядку делать будем
При любой погоде.
Руку правую поднимем,
А другую вниз опустим,
Мы меняем их местами
Плавно двигаем руками.
А теперь давайте вместе
Пошагаем мы на месте.



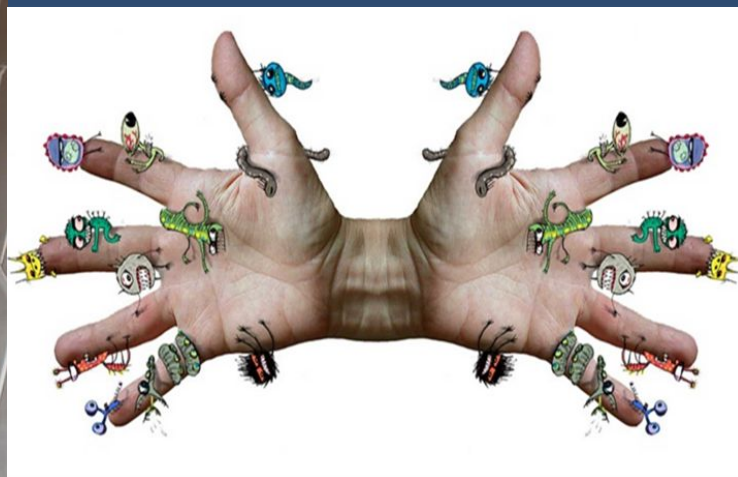
Правильное питание.
Строгое соблюдение ритма
приема пищи. Отучаться
насыщаться пищей до
предела. Пищу надо есть с
вниманием и
удовольствием, не спеша





Есть такие вирусы,
Вирусы-вредилусы.
Попадут ребёнку в рот –
Заболит от них живот.
Вот какие вирусы,
Вирусы-вредилусы!
(И. Обыдённый)





Уже подсчитали, что на не мытых руках находится 3 000 000 микробов. В наш организм при этом попадает 1/100 этих микробов! Мойте руки перед едой!





Зеркало любит чистые лица.
Зеркало скажет:
– Надо умыться.
Зеркало охнет:
– Где же гребёнка?
Что же она не причешет ребёнка?
Зеркало даже темнеет от страха,
Если в него поглядится неряха!



Ешьте, Вы друзья,
чеснок,
Заготавливайте впрок,
Чтоб всегда он в доме
был
И здоровье нам дарил.
Чтоб лечил нас и бодрил,
Придавая больше сил.
И от хворей всех берег
Наш надежный друг
чеснок.



На уколы! На
уколы!
Собирайся,
ребятня!
Вы не бойтесь! Я
не больно –
Ведь хороший
доктор я



Правила здорового образа жизни



Вредные продукты

1. Жевательные конфеты, пастила, "чупа - чупсы".
2. Чипсы кукурузные, картофельные
3. Сладкие газированные напитки
4. Шоколадные батончики
5. Сосиски и колбасы
6. Жирное мясо
7. Майонез
8. Лапша быстрого приготовления
9. Соль
10. Попкорн.
11. Сладости.
12. Фаст-фуд
13. Насыщенные жиры.



Скажем « Да! » - здоровому питанию!



Здоровое питание - поступление в организм всех необходимых веществ: углеводов, жиров, белков, витаминов и микроэлементов в нужных количествах и в правильных пропорциях.



Здоровое питание - путь к отличным знаниям!

Предполагаемый результат:

- Осознание детьми и взрослыми понятия «Здоровье», влияние образа жизни на состояние своего здоровья и здоровья окружающих.
- Сохранение и укрепление здоровья детей.
- Развитие двигательной активности детей
- Интерес к занятиям физического развития.



Спасибо за внимание!

**Презентацию на тему:
«Здоровье - это жизнь!»
Выполнила воспитатель
гр.№5:**

Камнева М.Ю..

