

МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



**МК ДОУ БГО
Детский сад №16
комбинированного вида
2я младшая группа №3
« НЕПОСЕДЫ »
Воспитатели: Колычева Л.А.
Степанова З.Т.**

Актуальность

Проблемы сохранения здоровья детей, привитие навыков здорового образа жизни, создание условий, направленных на укрепление здоровья, сохранение здоровья физического, психического и духовного, очень актуальны сегодня. Современная жизнь ставит перед педагогами много новых задач, среди которых на сегодняшний день является сохранения здоровья подрастающему поколению. Только в дошкольном возрасте самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам. Которые должны быть реализованы в дошкольном образовательном учреждении в соответствии ФГОС по физическому развитию.



ЦЕЛЬ:

Формирование у детей здорового образа жизни, его направленность на укрепление здоровья, физического, психического развития и эмоционального благополучия ребенка.

ЗАДАЧИ

Образовательные

Формирование двигательных умений и навыков
Овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, о роли физических упражнений в жизни человека и способов укрепления собственного здоровья
Развитие физических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость) и двигательных функций (равновесие, координация)

Воспитательные

Формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями
Разностороннее и гармоничное развитие ребенка
Привитие физической культуры (грациозности, выразительности движений, двигательного творчества)

Оздоровительные

Охрана жизни и укрепление здоровья ребенка (укрепление опорно-двигательного аппарата)
Разностороннее физическое совершенствование функций организма (дыхательной, выделительной, пищеварительной, двигательной)
Повышение работоспособности, закаливание



Форма работы

Форма ежедневной физкультурно-оздоровительной работы с детьми:



Здоровье в порядке, спасибо зарядке.







Физические упражнения.















Игры детей.





Подвижные игры детей.



Прогулка на свежем воздухе.

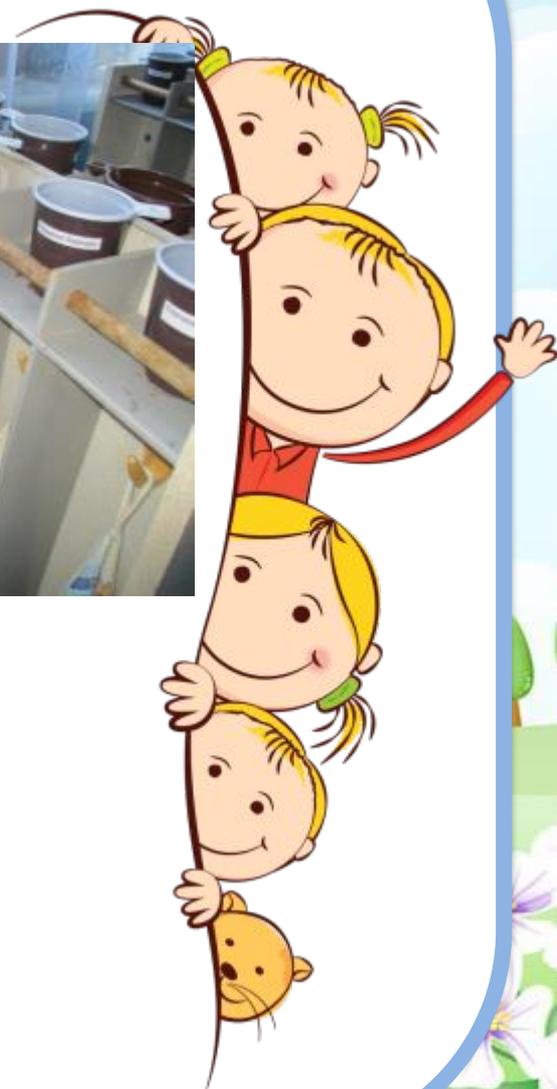








Культурно гигиенические навыки.





Пальчиковая гимнастика.





Массаж мячиками и шишками.









Босохождение по дорожке «Здоровья»









Работа с родителями.



СОВЕТЫ
ДОКТОРА АЙБОЛИТА

Формы
организации
здоровье-
сберегающей
работы с детьми



СРЕДСТВА ПРОФИЛАКТИКИ ГРИППА

РЕПЧАТЫЙ ЛУК

Полезные свойства: Луковый эфирный масло обладает противовирусным действием. С его помощью можно бороться с гриппом, ОРВИ, фарингитом, трахеитом и бронхитом.

ШИПОВНИК

Полезные свойства: Обладает мощным бактерицидным действием, а также оказывает противогрибковое действие. Является источником витамина С и каротина.

БРУСНИКА

Полезные свойства: Обладает тонким антисептическим действием, обладает мочегонным действием. Содержит сахароза, органические кислоты, витаминизирована А, С, Е, В.

МАЛИНА

Полезные свойства: Обладает противовоспалительным, жаропонижающим, спазмолитическим и противоотечным действием. Является источником витамина С, каротина.

КЛЮКВА

Полезные свойства: Принимает при простудных заболеваниях, как жаропонижающее средство. Клубнику используют как бактерицидное, противовоспалительное и кардиотонизирующее средство.

ЧЕРНАЯ СМОРОДИНА

Полезные свойства: Содержит витамин В, Р, провитамин А (каротин), сахар, фолиевую кислоту, дубильные вещества, соли фосфора и железа. Рекомендуется для лечения кашля.

ЦИТРУСОВЫЕ

Полезные свойства: Богаты витамином А, В1, В2, С, содержат кальций, фосфор, калий, железо. Используются при кашле, бронхите, астме.

ЖИМОЛОСТЬ

Полезные свойства: Богаты витамином А, В1, В2, С, содержат кальций, фосфор, калий, железо. Используются при кашле, бронхите, астме.

ПЕТРУШКА

Полезные свойства: Обладает дезинфицирующим и антибактериальным действием. Обладает мочегонным действием.

ИРКУМА, ИМБИРЬ

Полезные свойства: Имбирь обладает противовоспалительным действием, улучшает кровообращение, повышает иммунитет. Иркума обладает противовоспалительным, жаропонижающим и спазмолитическим действием.

Иллюстрация: www.vitamin.ru



РОСТИМ ДЕТЕЙ ЗДОРОВЫМИ



ИЗДАТЕЛЬСТВО



БЫТЬ ЗАКОННЫМИ ХОТЯМ

МИНЫ

Я, сливочное
и, печенье
пробники,
аппетит, ананас,
яблоко, картошка,
б, крупы, сыра, сметана,
апельсин, сыр, творог,
чед, мясо, рыба,
мясо, печенье, яйца,
птица, сыр.



Работа с родителями.



Привитие основ ЗОЖ в детском саду

Каждый твёрдо должен знать:
Здоровье надо сохранять.
Нужно правильно питаться,
Нужно спортом заниматься.
Руки мыть перед едой,
Зубы чистить, закаляться
И всегда дружить с водой.
И тогда все люди в мире
Долго-долго будут жить.
И запомни : ведь здоровье
В магазине не купить!

