«Мы здоровьем дорожим»

Выполнила: Петрова Наталья Викторовна
воспитатель МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида №64»
г.Воронеж

Актуальность

- *Дошкольный возраст является решающим периодом в формировании фундамента физического и психического здоровья, именно на этом этапе важно воспитать у детей осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, базу знаний и практических навыков здорового образа жизни.*

Цель:

- **Охрана и укрепление здоровья детей**

Задачи:

- *Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств*
- *Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности*
- *Воспитание потребности в здоровом образе жизни*
- *Обеспечение физического и психического благополучия*
- *Закрепление знаний детей о пользе продуктов, в которых содержатся витамины.*

Чтоб здоровым оставаться, зарядкой нужно заниматься.

На зарядку становись! С утра здоровьем зарядись!

Буду спортом заниматься, отжиматься,

приседать, не лежать и не скучать.

Чтоб красивым, стройным быть, обруч надо мне крутить!

А чтоб мне здоровым быть,
Буду руки с мылом мыть

Чтобы мне здоровым быть, надо овощи любить.
Свёкла, репка, лук, морковь –моя первая любовь

- **Беседа с детьми о пользе овощей. Приготовление салата.**

Помним, как в сказке каретой была,
А каша-то с ней – ароматна, вкусна!
Раньше считалась царицей стола,
Но – позабыта сегодня она…

- Познавательно-исследовательская деятельность. Пробовали на вкус тыкву сырую, печеную и тыквенный сок. Разрезали тыкву, смотрели что находится внутри. Говорили о пользе и вкусовых качествах.

А из семечек сделали замечательные поделки.

Гладь мои ладошки ёж, ты колючий, ну и что ж!

- Массажный мячик Су Джок - это жесткий пластиковый мячик с «колючками». Шарик нужно легко катать в ладошках и по пальчикам а колечки катать по пальчикам — от подушечек к основанию и обратно.

Нам полезно без сомненья

Все, что связано с движеньем.

- Упражнение на развитие координации движений. Одна рука делает хлопки по голове, другая – гладит животик.

Чтоб здоровье раздобыть, не надо далеко ходить.
Нужно нам самим стараться, и всё будет получаться.

- Упражнение для глаз

Кто из нас из овощей и полезней и вкусней?

- Сценка «Спор овощей»

Наши ручки поиграют.

Каждый гладит свои ушки, для здоровья это нужно!

Самомассаж

Чтоб проворным стать атлетом, проведем мы эстафету.

Будем бегать быстро, дружно, победить нам очень нужно!

На прогулку - становись!

Чтобы вырасти здоровым - нам нельзя лениться!
Веселая прогулка нам тоже пригодиться!

Рисунки на асфальте.

Зимние забавы

Полезно спортом заниматься!
Беречь здоровье, закаляться!

- Хождение по массажным коврикам

Всем известно и понятно, что здоровым быть приятно. Только надо знать, как здоровым стать.

- Гимнастика после сна с использованием массажных мячиков

Можешь прыгать и скакать,

Можешь бегать и играть.

- Взаимодействие с социумом. К нам в гости приходил ансамбль «Матаня». Проводили веселые русские народные игры

Спасибо за внимание!!!