

За здоровьем в детский сад

Из опыта работы воспитателя Никоновой Л.В.
МБДОУ № 14
Лакинск

- Здоровье-это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Определение Всемирной Организации Здравоохранения

Физическое здоровье-это текущее состояние функциональных возможностей органов и систем организма.

Психическое здоровье-состояние психической сферы человека, характеризующееся общим душевным комфортом и, обеспечивающее адекватную регуляцию поведения и обусловленное потребностями биологического и социального характера.

* Социальное здоровье понимается как система ценностей, установок и мотивов поведения в социальной среде.

- Здоровье- это процесс сохранения и развития биологических, психических, физиологических функций, оптимальной трудоспособности и социальной активности человека при максимальной продолжительности его активной жизни.
- Цель здоровья: обеспечение максимальной продолжительности активной жизни.

**Определение по В.П.
Казначееву**



Утренняя гимнастика





**Занятия физкультурой
в зале и на улице**





Пальчиковая гимнастика

Дыхательная гимнастика



**Солнце
прогу
возду**





Здоровая пища



**Изучаем валеологию
играя : лото и викторина**



Рыцарский турнир

Масленичные забавы



