

Здоровым быть

здорово!

Старшая  группа «Б»
МДОУ Детский сад №27
Воспитатель: Бычихина А.А.



Актуальность:

Здоровый образ жизни закладывается еще в детском возрасте. В последнее 10-летие в мире наметились тенденции к ухудшению здоровья детского населения. Среди основных причин сложившейся ситуации (помимо экологических проблем, некачественных продуктов питания и т.п.) является недостаточная осведомленность населения страны в вопросах здоровья и здорового образа жизни .

Цели оздоровительной работы:

- Формировать и расширять знания о здоровье и здоровом образе жизни;
- Совершенствовать практические навыки здорового образа жизни, физические способности детей;
- Воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих;
- Прививать желание вести здоровый образ жизни.

Традиционными составляющими здорового образа жизни (ЗОЖ) являются:

- оптимальный двигательный режим;
- закаливание;
- рациональное питание;
- личная гигиена.

Психическая сфера, основу которой составляет душевный комфорт, положительные эмоции, имеет большое значение для приобщения дошкольников к ЗОЖ.

Оптимальный двигательный



Занятия физической культурой



Чтоб успешно
развиваться
Нужно спортом
заниматься
От занятий
физкультурой
Будет стройная фигура

Утренняя гимнастика

Нам полезно, без сомненья,
Все, что связано
с движеньем.
Вот поэтому, ребятки,
Будем делать мы зарядку



Подвижные игры

Если будем мы
скучать,
Сразу будем мы
играть.
В детском садике у
нас
Игр много, и все
класс!



www.voyrebenok.ru



Закаливание



Солнце



Воздух



и Вода

**Наши лучшие
друзья!**

На прогулку собираемся – по погоде



**На
прогулку
выходи,
Свежим
воздухо
м дыши.
Только
помни
при
уходе:
Одевать
ся по
погоде!**

Ежедневные прогулки



Изучаю я природу
Без
оглядки
на
погоду.
Осенью и
летом
Соберу
букеты.



Детки в садике живут,
Здесь играют и поют,
Здесь друзей себе находят,
На прогулку с ними
ходят!

Пусть не сердятся
родители,
Что измажутся строители,
Потому что тот ,кто строит
Тот чего-нибудь да стоит!
И неважно, что пока
Этот домик из песка

Обливани е

Чтобы носом не сопеть
И не кашлять сильно,
Обливайся каждый
день,
Лей весьма обильно.
Чтоб везде
преуспевать и
И была смекалка
Всем ребятушкам

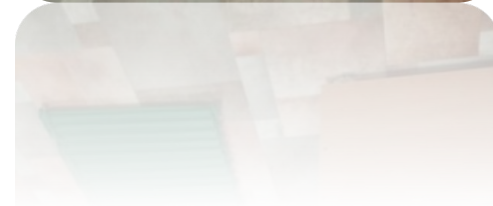


Ходьба босиком по «массажной»

**Встань своими ножками
На «массажную дорожку».
Походи, потопчись,
Закаляйся – не ленись!**



www.broyrebenok.ru



**Сон – важное условие для нашего
здоровья!**



Ставни закрываются,
Дети раздеваются.
Тише, тише, тише, птицы,
Вы не пойте за окном!
В тихий час так сладко спится,
Спят ребята сладким сном.

Гимнастика пробуждения



**Выспались мои
ребятки?
Потянитесь все
в кроватке,
Повернитесь на
бочок,
Покажите язычок,
Повернитесь на
другой,
Выдох-вдох и сон
долой!**

Рационально
е

питание

Час обеда подошел,
Сели деточки за
стол.
Бери ложку, бери хлеб,
И скорее за обед.
Посадим на ложку
Капусту, картошку –
и

спрячем!
Попробуй найди!
Не видно на ложке
Капустки, картошки,
И нет на тарелке –
гляди!

www.broyrebenok.ru





Личная гигиена



www.broyrebenok.ru



**Кто горячей водой
умывается,
Называется
младцом,
Кто холодной водой
умывается,
Называется
храбрецом.
А кто не умывается,
Никак не
называется!**

Пальчикова я гимнастик а

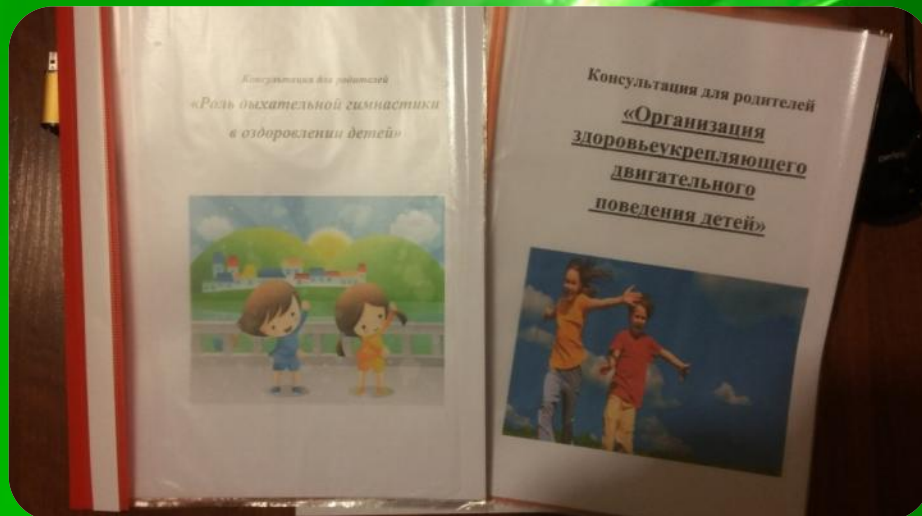


(с элементами
самомассажа)

**Ушко – правую
ладошкой,
Носик – левою
ладошкой
Все погладили,
ребятки,
И подергали немножко**



Взаимодействие с родителями посредством □ консультаций



□ совместной работы родителей и детей



Семья
Помараевых



Семья
Гусовых

Продуктивная деятельность

Аппликация:
«Туалетные
принадлежности»

Рисование:
«Дети делают зарядку»

Лепка :
«Спортсмены»



*Положительные эмоции – еще одна
составляющая здорового образа
жизни*



Спасибо
о

за внимание!