

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение детский сад №70**

Волшебная страна- здоровье.

Подготовила:

воспитатель Супрунова С. А

Р.п. Большие Вяземы Одинцовского р-на

2014 год

Цель:

**Формирование у
дошкольников целостного
отношения к здоровому образу
жизни и своему здоровью**

Задачи:

- **Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.**
- **Воспитание культурно-гигиенических навыков.**
- **Формирование представлений о здоровом образе жизни.**

«Здоровье – бесценный дар, потеряв его в молодости, не найдешь до самой старости»

Потребность детей в здоровом образе жизни мы прививаем через:

- **Формирование у детей привычки к выполнению культурно – гигиенических навыков;**
- **Формирование у каждого ребенка представлений о том, что полезно, что вредно для организма;**
- **Формирование представлений у ребенка о себе, своем теле – проводим образовательную деятельность, на которой ребенок учится**

Формирование здорового образа ЖИЗНИ

- это воспитание комплекса разнообразных навыков, правил, умений и знаний, которые дети могут применять на практике. Такой образ жизни создаёт у них мотивацию и стремление быть здоровыми, ценить хорошее самочувствие, уметь защитить себя и своих сверстников от вредных влияний среды и нежелательных контактов.

Правила здорового образа жизни

- **Соблюдение режима дня**
- **Соблюдение гигиены**
- **Правильное питание**
- **Занятие спортом**
- **Закаливающие процедуры**

Режим дня

**Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знаешь ты и знаю я
Должен быть режим у дня.**



Нормальный сон

Ребенок дошкольного возраста много играет, двигается, быстро утомляется. Для восстановления работоспособности нервных клеток и затраченной энергии, а также для роста и развития ему необходим правильно организованный, полноценный сон.

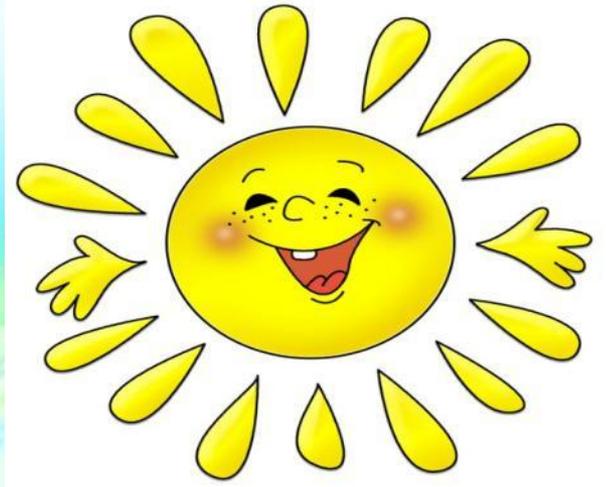


Сладких снов...

Спят усталые игрушки
И ребята спят...



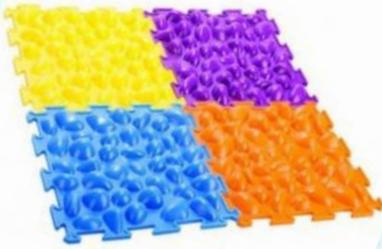
Гимнастика пробуждения



Глазки открываются,
Реснички поднимаются.
Дети просыпаются,
Друг другу улыбаются.
Дышим ровно, глубоко
И свободно, и легко.
Что за чудная зарядка -
Как она нам помогает,
Настроенье улучшает
И здоровье укрепляет.



Массаж



Массажные коврики

Этот коврик необычный,
Пуговичный,
симпатичный.

Этот коврик очень
важный.

Он лечебный, он
массажный.

Потопчитесь, походите
И немножко пробегите.

Теперь по полу пойдём

На носках, на пятках,

На внешней стороне

СТОПЫ.



Соблюдение гигиены



Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой.

Есть еще совет такой ,
Чисти зубки, руки мой!!!
О врачах тогда забудешь,
И здоровеньким ты будешь



Полноценное питание

Организм ребенка должен получать с пищей все, что ему необходимо для жизни. Для этого нужно регулярно есть разнообразную пищу и пить воду. Ученые выделяют три группы важных веществ, содержащихся в пище: жиры, белки и углеводы. Каждая оказывает особое воздействие на организм.



**Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты -
Вот полезная еда,
Витаминами полна!**



Занятие спортом

Чтоб здоровым быть сполна
Физкультура всем нужна.
Для начала по порядку -
Утром сделаем зарядку!

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



Подвижные и динамические игры



Закаливание

На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!
Закаляйся, и тогда
Не страшна тебе хандра



**В мире здоровом
ХОТИМ ВСЕ МЫ ЖИТЬ.**

**Вот вам добрые советы,
В них и спрятаны секреты,
Как здоровье сохранить.
Научись его ценить!**

Желаем крепкого здоровья



Спасибо



за внимание