

Растем здоровыми. Здоровый образ жизни



*Всем известно и понятно,
Что здоровым быть приятно.
Только надо знать.
Как здоровым стать.*



Здоровье – это базовая ценность и необходимое условие психического, физического и социального развития ребенка. Не создав фундамент здоровья в дошкольном детстве, трудно сформировать здоровье в будущем





ФИЗМИНУТКА



Компоненты ЗОЖ

- Занятия физкультурой
- Прогулки
- Рациональное питание
- Соблюдение правил личной гигиены
- Закаливание
- Создание условий для полноценного сна

Принципы закаливания

- Постепенность
- Систематичность
- Комплексность
- Учет индивидуальных способностей
- Пальчиковая гимнастика – ежедневно во время режимных моментов
- Зрительная, дыхательная гимнастика - на занятиях
- Оздоровительная гимнастика после дневного сна
- Физкультминутки и паузы – на малоподвижных занятиях
- Эмоциональные разрядки
- Ходьба по массажным коврикам- босохождение
- Спортивные праздники, развлечения – 1 раз в месяц

Здоровье

ФИЗМИНУТКА



Пирамида питания



ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА

Стой ПРАВИЛЬНО!

- Подними живот
- Опирайся на обе ноги

Сиди ПРАВИЛЬНО!


- Упирайся ступнями в пол
- Старайся держать спину ровной без напряжения
- Наклони голову немного вперед
- Выпрями спину
- Не напрягай руки

Стой ПРАВИЛЬНО!

- Подними голову
- Расправь плечи
- Выпрями спину

Ходи ПРАВИЛЬНО!

- Начинай движение от бедра, а не от колена
- Держи голову прямо и высоко
- Иди свободным шагом
- Делай шаги не слишком широкие, но и не маленькие



Потребность в здоровье и здоровом образе жизни у ребенка формируется так же на основе представлений о самом себе, о своих физических и личностных возможностях, о том что вредно и полезно

Задачи

- Формировать представления о том, что быть здоровым – хорошо, а болеть – плохо.
- Воспитывать навыки здорового поведения: любить двигаться, есть больше овощей, фруктов, мыть руки после каждого загрязнения, больше бывать на свежем воздухе, не злиться и не волноваться, соблюдать режим.
- Помочь овладеть устойчивыми навыками поведения
- Выбатывать навыки правильной осанки
- Развивать художественный интерес

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

