

Давайте растить



детей здоровыми!

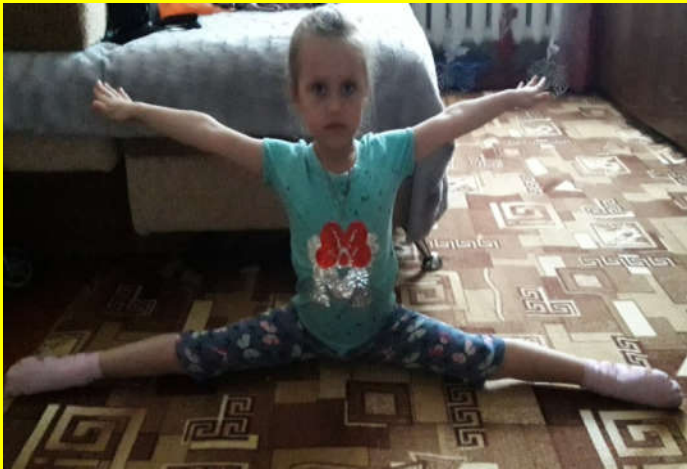
ЦЕЛЬ: приобщение детей к здоровому образу жизни, формирование мотивации.

- Задачи:**
- * Воспитание культурно -гигиенических навыков.
 - * Формирование понимания необходимости заботиться о своем здоровье , учиться быть здоровым и вести здоровый образ жизни.
 - * Освоение знаний о своём организме , здоровье.
 - * Укрепление здоровья средствами физической культуры.
 - * Развивать умение рассказывать о своём здоровье, здоровье близких.
 - * Соблюдать режим.

Правильное питание способно подарить нам здоровье, долголетие и красоту. Оно предполагает, что в организм регулярно, в необходимом количестве и оптимальных соотношениях должны поступать многие питательные вещества.



Режим дня – прекрасный друг нашего здоровья! Если мы всегда в одно и то же время встаем с кровати, завтракаем, обедаем, ужинаем, ходим на прогулку, ложимся спать, то у нашего организма вырабатывается определенный биологический ритм, который помогает сохранить здоровье и бодрость.



**Закаливание организма : на воздухе, обтирание, обливание
водой, контрастный душ . Закаливание солнцем и
босохождение.**



«Солнце, воздух и вода- наши лучшие друзья!»

Здоровый сон- это залог здоровья и успехов в карьере, а его отсутствие является верной гарантией снижения трудоспособности и возникновения различных заболеваний.



Утренняя зарядка. Под звуки бодрой и ритмичной музыки мы идём быстрым шагом. Бежим, приседаем, делаем наклоны назад, вперёд, вправо и влево, берем мяч, обруч или скакалку. После утренней зарядки повышается настроение, появляется аппетит! Ведь зарядка, регулируя работу всех органов, помогает включиться в дневной ритм.



Мы регулярно по мере необходимости моем руки (перед едой, после посещения туалета, после прогулки). Мы все научились самостоятельно и правильно умываться, чистить зубы, причесываться. Во время еды мы умело пользуемся столовыми приборами: ложкой, вилкой, ножом. Все ребята едят бесшумно, аккуратно, сохраняя правильную осанку за столом, умеют обращаться с просьбой и благодарить. Мы знаем много стихов, потешек, поговорок о культурно-гигиенических навыках.



Вывод : Существуют разные привычки,
хорошие привычки нужно в себе развивать.



**МЫ СТАЛИ МЕНЬШЕ БОЛЕТЬ И
ЧАЩЕ ПОСЕЩАТЬ ДЕТСКИЙ САД.
ЧТО И ВАМ ЖЕЛАЕМ!**

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

Группа Лисята, д/с №112кор.3