

МБДОУ МО Плавский район- детский сад п. Молочные Дворы

Здоровый
Образ
Жизни

*Воспитатель :
Пищулина Т.А.*

**Формирование культуры ЗОЖ
предполагает работу в трёх
направлениях:**

1. Укрепление и сохранения здоровья детей
2. Прививание навыков ЗОЖ
3. Способствование формированию физической культуры ребёнка

Задачи по формированию ЗОЖ у дошкольников:

- ✓ формировать представления о том, что быть здоровым - хорошо, а болеть - плохо;
- ✓ о некоторых признаках здоровья ;
- ✓ любить двигаться,
- ✓ воспитывать навыки здорового поведения:
- ✓ есть побольше овощей, фруктов;
- ✓ мыть руки после каждого загрязнения;
- ✓ быть доброжелательным;
- ✓ больше бывать на свежем воздухе;
- ✓ соблюдать режим;
- ✓ помочь овладеть устойчивыми навыками поведения;
- ✓ развивать умение рассказывать о своем здоровье, здоровье близких;
- ✓ вырабатывать навыки правильной осанки
- ✓ обогащать знания детей о физкультурном движении в целом;
- ✓ развивать художественный интерес, эстетический вкус.

Здоровье - это ценность не только для каждого человека, но и для общества в целом.

Главная задача каждой семьи - вырастить здорового, закалённого, жизнерадостного, сильного и ловкого ребёнка.

Для этого необходимо воспитывать у малыша потребность ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, регулярно заниматься физической культурой: играть в подвижные игры в помещении и на прогулке, бегать, прыгать, употреблять в пищу разнообразную богатую витаминами продукты и т.д.

Детский спорт - залог здоровья!

Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь.

Гиппократ

Утренняя зарядка - одно из средств оздоровления и профилактики болезней. У детей, которые регулярно занимаются гимнастикой, пропадает сонливое состояние, появляется чувство бодрости, наступает эмоциональный подъем, повышается работоспособность.

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

*Утренняя зарядка для детей 4 -7 лет может
включать следующие упражнения:*

1. Поднимаемся на носочках, одновременно поднимая руки вверх сначала впереди себя, затем в разные стороны, опускаем вниз. Упражнение нормализует кровообращение в мышцах рук и плечевого пояса, вытягивает позвоночник.
2. Приседаем, вытягивая руки вперёд. Укрепляются мышцы ног и улучшается подвижность суставов.
3. Наклоны туловища в разные стороны (назад, вперёд, вверх и вниз). Общеукрепляющее упражнение для мышц туловища, живота и спины. Улучшает работу органов брюшной полости, развивает эластичность позвоночника.
4. Наклоны туловища в стороны (вправо-влево). Укрепляются боковые мышцы туловища.

5. Прыжки и бег на месте или по комнате (площадке). Улучшается кровообращение, дыхание и усиливается обмен веществ в организме.

6. Различные маховые движения руками и ногами. Увеличивается эластичность и подвижность суставов.

7. Ходьба на месте и поднимание рук в разные стороны. Успокаивает сердцебиение и дыхание. Утренняя гимнастика начинается с ходьбы и бега. Затем выполняются упражнения для всех групп мышц (плечевого и рук, брюшного, спинного и ног).

В заключительную часть включается ходьба, бег и спокойная ходьба. Закончить утреннюю гимнастику следует обязательно ходьбой, чтоб восстановить все системы организма.



**СПАСИБО
ЗА ВНИМАНИЕ! БУДЬТЕ
ЗДОРОВЫ!!!!**