МДОБУ «Новоарбанский детский сад «Радуга»

«Мы здоровью скажем да!»

(различные формы физкультурно-оздоровительной работы, проводимые в ДОУ)

2019 год

Воспитатель: Каляканова В.В.

Задачи:

Одна из основных задач в дошкольном учреждении – охрана и укрепление здоровья детей, всестороннее физическое развитие и закаливание организма.

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, ***здоровье*** – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

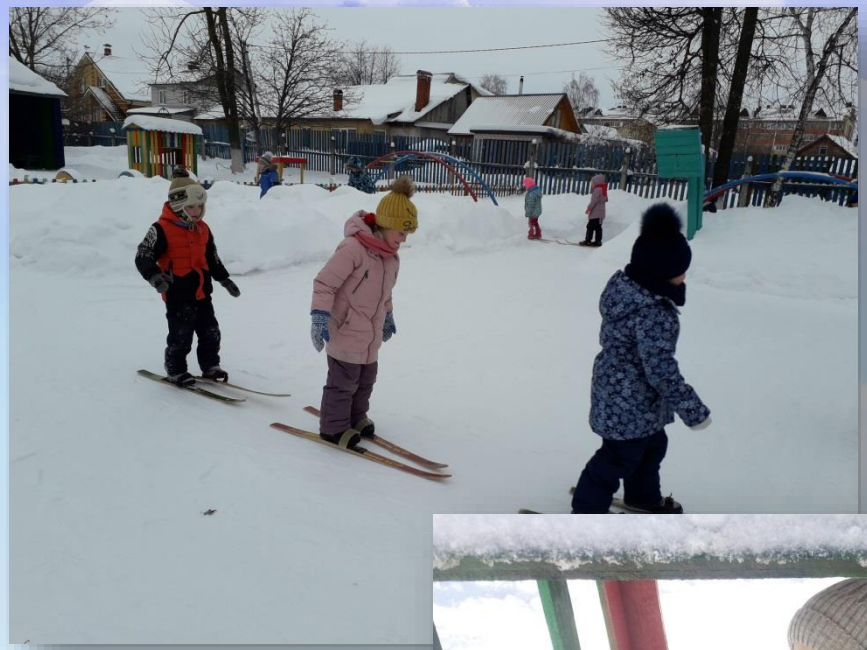
Здоровый образ жизни -

это процесс соблюдения человеком определённых норм, правил и ограничений в повседневной жизни, способствующих сохранению здоровья, оптимальному приспособлению организма к условиям среды, высокому уровню работоспособности в учебной и профессиональной деятельности.

Начинаем день с утренней гимнастики - целью является - повышение общего жизненного тонуса и тем самым обеспечиваем быстрейшее включение в повседневную трудовую деятельность.

Физкультурное занятие-охрана и укрепление здоровья детей. Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств . Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности. Воспитание потребности в здоровом образе жизни Обеспечение физического и психического благополучия.

Свежий воздух действует как комплексный раздражитель, под его влиянием активизируется регулирующая роль центральной нервной системы, усиливаются процессы обмена веществ, повышается защитная функция организма. Благоприятное действие свежего воздуха проявляется и в настроении ребенка. Он становится бодрым, жизнерадостным.



Здоровое питание дошкольников в целях сохранения и укрепления их здоровья, профилактика заболеваний.

Ежедневный приём на обед лука и чеснока – профилактика от гриппа и вирусных заболеваний.

«День здоровья»

Пальчиковая гимнастика

Целью занятий по развитию мышц рук является развитие межполушарного взаимодействия (синхронизация работы полушарий головного мозга, развитие способностей, памяти, внимания, речи, мышления)

По дорожкам мы ходили, про болезни все забыли.

Дорожки изготовила
Веденкова Марина Сергеевна

Великая ценность каждого человека – здоровье.

Вырастить ребёнка сильным, крепким, здоровым – это желание родителей и одна из ведущих задач, стоящих перед нами.

Творческих успехов,
Спасибо за внимание!