



АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ

Здоровье – это наш дар.
Поэтому необходимо беречь
сохранять его с раннего
детства любыми методами.
Здоровый образ жизни для
детей – основополагающий
фактор физического и
нравственного развития
ребенка, его гармоничного
существования в обществе.

ЗАДАЧИ РАБОТЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ КУЛЬТУРЫ ЗОЖ У ДОШКОЛЬНИКОВ

- формировать представления о том, что быть здоровым – хорошо, а болеть – плохо; о некоторых признаках здоровья ;
- воспитывать навыки здорового поведения:
- любить двигаться,
- 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



Стихотворение

«Мы за здоровый образ жизни в 21 веке».



Я люблю семь правил ЗОЖ
Ведь без них не проживешь!
Для здоровья и порядка
Начинайте день с зарядки.
Вы не ешьте мясо в тесте,
Будет талия на месте.
Долго, долго, долго спал-
Это недугов сигнал.
Закаляйтесь, упражняйтесь
И хондре не поддавайтесь.
Спорт и фрукты я люблю,
Тем здоровье берегу.
Все режимы соблюдаю,
И болезней я не знаю.



Режим – одно из главных составляемых здорового образа жизни!

Режим дня – это
правильное
распределение
времени на
основные
жизненные
потребности
человека.



Игра «Полезно – вредно»

Полезно для здоровья.

- **Здоровый образ жизни.**
- **Правильное питание.**
- **Занятия спортом и физкультурой.**
- **Прогулки на свежем воздухе.**
 - **Закаливание.**
 - **Своевременные прививки.**
 - **Полноценный сон.**
- **Соблюдение режима дня.**

Вредно для здоровья.

- **Проводить много времени за телевизором, компьютером.**
- **Злоупотреблять вредными привычками.**
- **Употреблять в пищу много сладкого, чипсов, газированной воды.**

А теперь мы на прощанье
Вам подарим пожеланье:
Постарайтесь не лениться:
Каждый раз перед едой,
Прежде чем за стол садиться,
Руки мойте с мылом и водой.

И зарядкой занимайтесь
Ежедневно по утрам
И, конечно, закаляйтесь-
Это так поможет вам!

Свежим воздухом дышите
На прогулки в лес ходите,
Он вам сил придаст, друзья
И продлит вам жизнь на многие года!

Мы открыли вам секреты
Как здоровье сохранить,
Выполняйте все советы
И легко вам будет жить!

Физкультурой, спортом занимайтесь
И здоровья, сил вы набирайтесь.
А теперь мы скажем всем вам:
До свиданья!",
Выполняйте непременно наши пожеланья.



«Здоровым быть здорово!»

