

Здоровый образ жизни – весело и вкусно!

Часть 2

Подготовили:

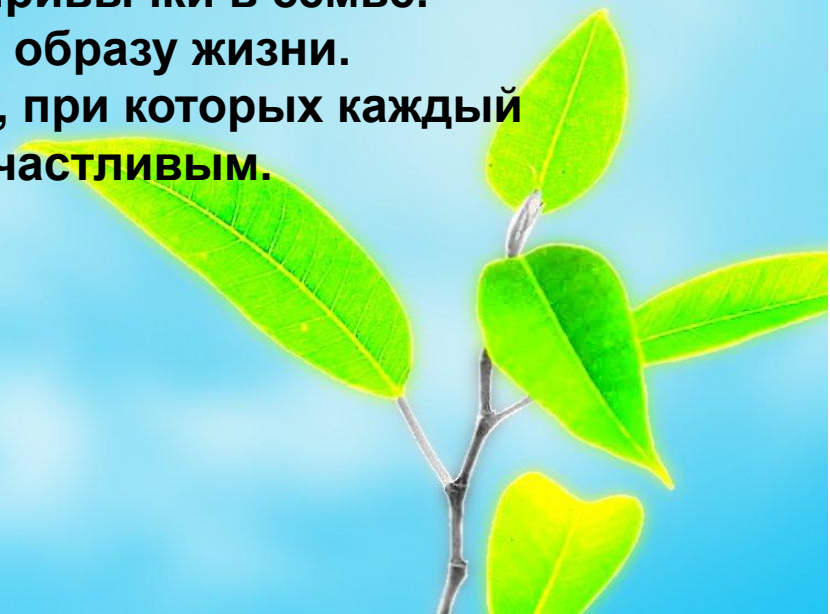
Гурова А.В., - воспитатель

Ерёмина М.А. - воспитатель

Рекунова Г.С. - инструктор по физической культуре

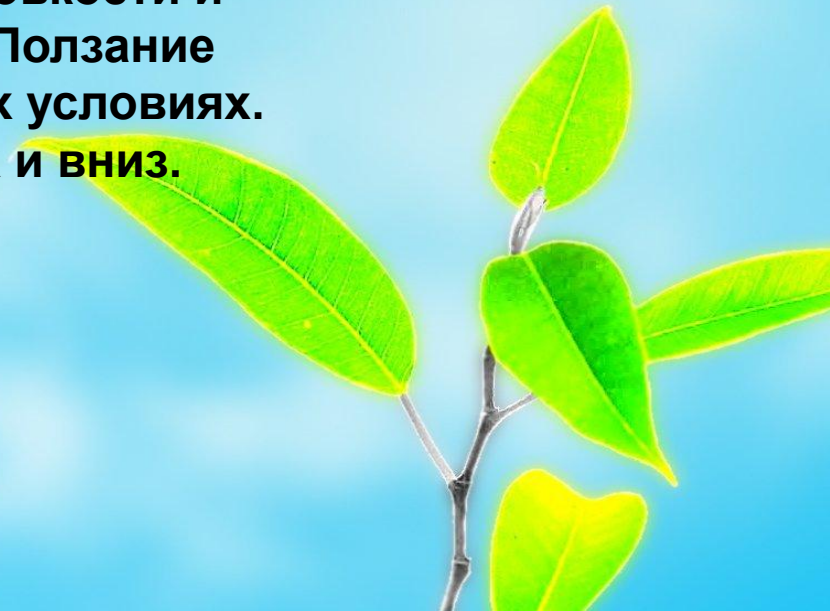


**Цель: Сохранение и укрепление здоровья детей через
Использование здоровьесберегающих технологий. Продолжать
формировать навыки и полезные привычки в семье.
Прививать любовь к здоровому образу жизни.
Помочь создать такие условия в семье, при которых каждый
ребёнок будет здоровым и счастливым.**



1 ноября.

Упражнение на развитие ловкости и координации “Кошечки”. Ползание на четвереньках в домашних условиях. Выгибание спинки вверх и вниз.



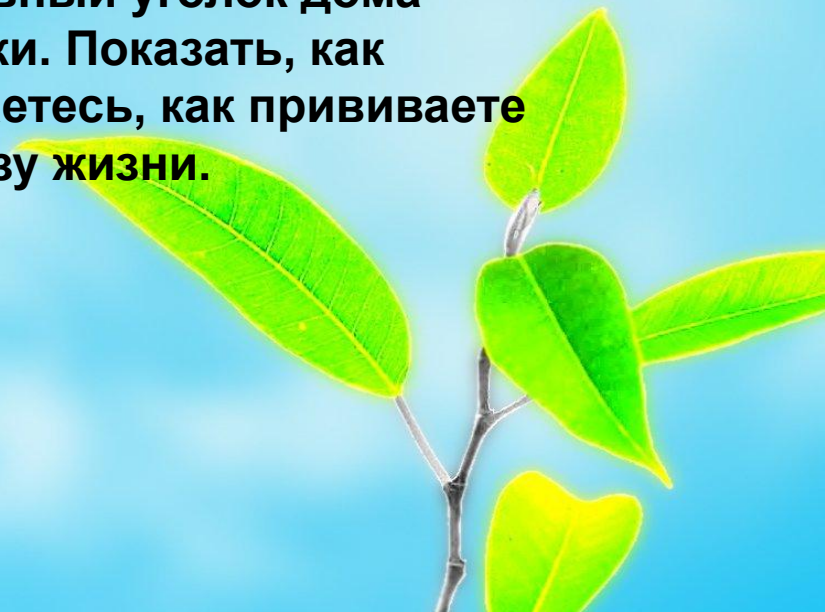




2 ноября.

Консультация для родителей “Спортивный уголок дома”

Задание: Наши полезные привычки. Показать, как проводите время с детьми, чем занимаетесь, как прививаете любовь к здоровому образу жизни.



«Спортивный уголок дома»



Спортивный уголок дома помогает разумно организовать досуг детей способствует, закреплению двигательных навыков, развитие практически всех двигательных качеств силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости и самостоятельности.

Наиболее оптимальных результатов в физическом развитии ребенка в домашних условиях можно добиться сочетая совместные, подвижные игры с занятиями на домашнем физкультурно - оздоровительном комплексе включающем, разнообразные спортивные снаряды и тренажеры. При этом ребенок получает уникальную возможность самотренировки и самообучения вне зависимости от погодных условий наличия свободного времени у , родителей.

Занятия на спортивно оздоровительном комплексе или комплексе «Домашний стадион» :

- делают процесс каждодневных занятий физической культурой более эмоциональным и разнообразным ;
- избирательно воздействуют на определенные группы мышц тем , самым ускоряя процесс их развития;
- позволяют достичь желаемых результатов за более короткий срок .

СПОРТИВНЫЙ УГОЛОК ДОМА

Спортивный уголок дома помогает правильно организовать досуг детей, оказывает содействие в закреплении двигательных привычек, приобретенных ранее, развитие ловкости, самостоятельности.



















3 ноября.

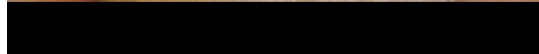
1. “Игры, которые лечат”

Инструкция: Взять стакан воды на треть заполненный водой и трубочку для коктейлей. Играющий делает глубокий вдох и длинный выдох в трубочку, чем дольше выдох, тем лучше. И так несколько раз.

Игра способствует восстановлению носового дыхания, тренировке дыхательной мускулатуры.

2. Совместно с ребёнком нарисовать рисунок на тему: “Здоровый образ жизни – наш выбор!”





ПРАВИЛЬНО

ПИТАЙСЯ -



ЗДОРОВЬЯ

НАБИРАЙСЯ!



Занимайся
спортом

Соблюдай
диету

Купай
витамины



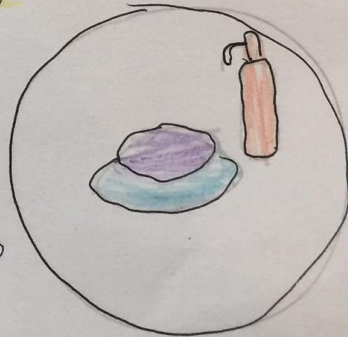
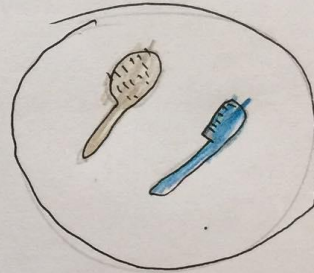
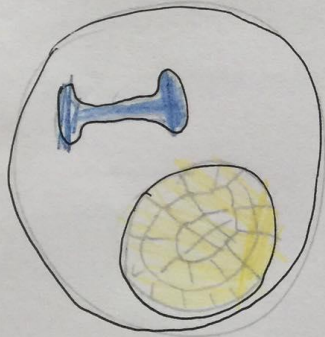
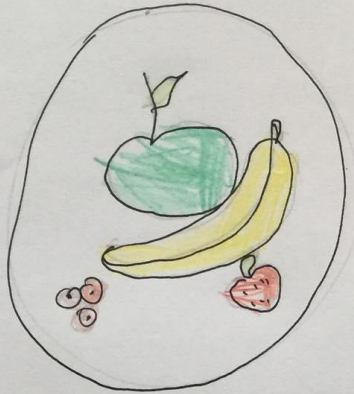


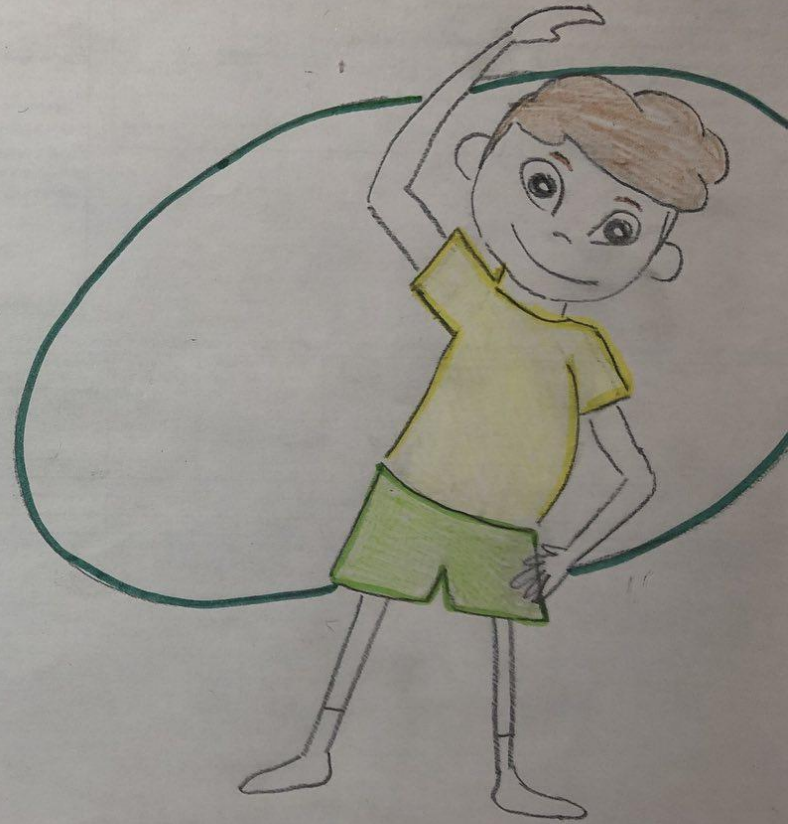
**ЗАЩИТИ
СЕБЯ!**

COVID-19











РЕЖИМ



ХОРОШЕЕ
НАСТРОЕНИЕ



СВЕЖИЙ
ВОЗДУХ

Я ВЫБИРАЮ

ПРАВИЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ



ФИЗИЧЕСКИЙ
ТРУД



СПОРТ

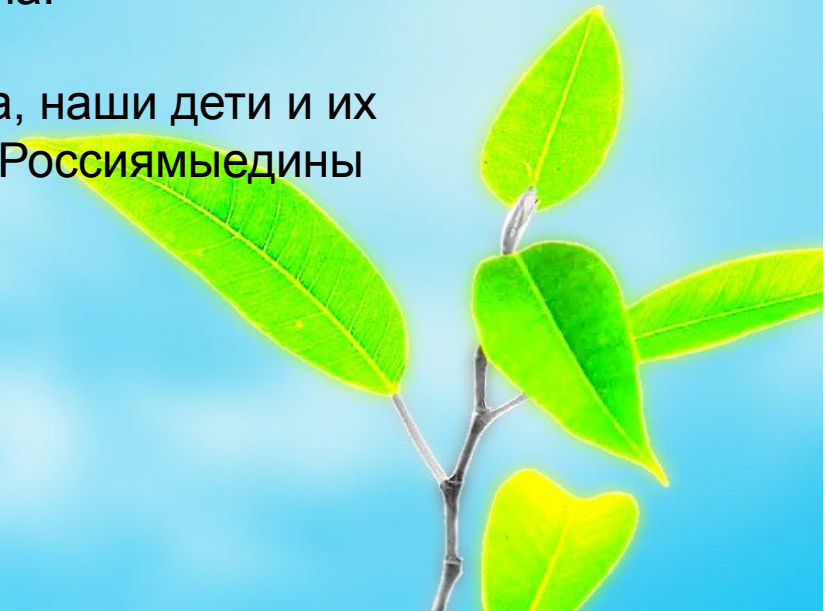




« СПОРТ - ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ!
ЗДОРОВЬЕ - ПУТЬ К УСПЕХУ! »

Здоровая семья, здоровый человек – это не только физическое здоровье, но и правильное нравственное воспитание Человека и гражданина.

4 ноября в День народного единства, наши дети и их Родители участвовали в конкурсе #Россиямыедины











Продолжение следует....

Спасибо за внимание.

