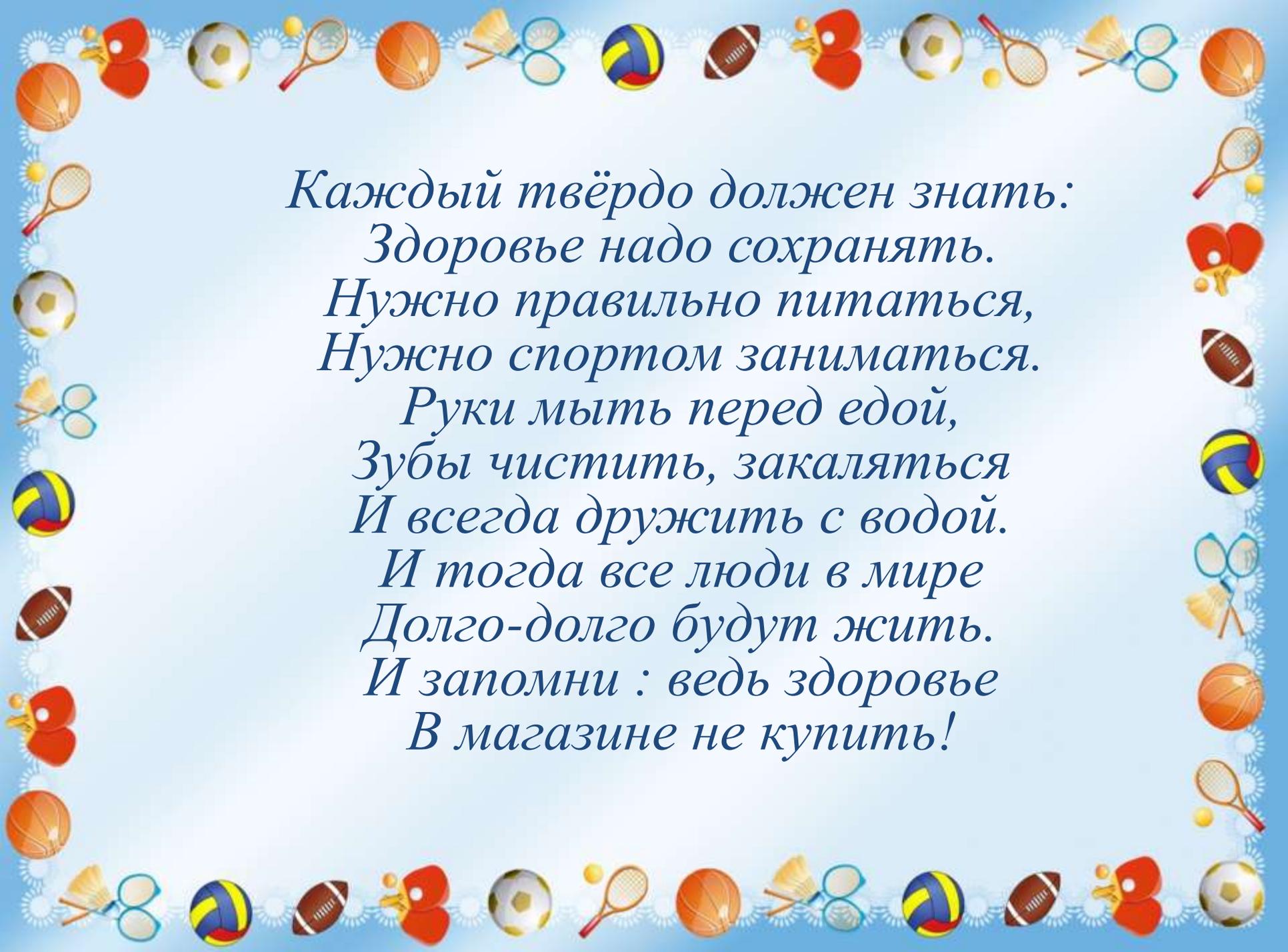


МДОУ «Детский сад № 23»

Приобщение детей дошкольного возраста к здоровому образу жизни

Подготовила: воспитатель Оленева Ю.В.
Педагог первой квалификационной категории

Группа № 4
2019



*Каждый твёрдо должен знать:
Здоровье надо сохранять.
Нужно правильно питаться,
Нужно спортом заниматься.
Руки мыть перед едой,
Зубы чистить, закаляться
И всегда дружить с водой.
И тогда все люди в мире
Долго-долго будут жить.
И запомни : ведь здоровье
В магазине не купить!*

* ЧТО ТАКОЕ ЗОЖ?

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) - это образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.



A decorative border surrounds the page, featuring various sports equipment icons such as tennis rackets, basketballs, soccer balls, badminton rackets, and American footballs, arranged in a repeating pattern.

Цели оздоровительной работы в МДОУ:

- 1) Расширять и закреплять знания детей о здоровом образе жизни;
- 2) Совершенствовать физические способности;
- 3) Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

В начале и конце учебного года проводится диагностика всех детей:

-бег 10м и 30м (оцениваются скоростные качества ребенка и его реакция)

-бег на выносливость

-прыжки в длину с места (оцениваются силовые качества и ловкость)

-метание набивного мяча (1кг) (уровень физического развития)

-растяжка(гибкость, подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок)

A decorative border surrounds the text, featuring various sports equipment icons such as tennis rackets, soccer balls, basketballs, volleyballs, and American footballs, interspersed with stylized sunburst patterns.

Что должен уметь ребенок старшего дошкольного возраста по физической культуре:

1. Умение сохранять осанку в различных видах деятельности.
2. Перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу.
3. Уметь бегать наперегонки, с преодолением препятствий, сохраняя дистанцию во время бега и ходьбы
4. Уметь свободно, ритмично, быстро подниматься и спускаться по гимнастической стенке, меняя темп.
5. Точно выполнять сложные подскоки на месте.
6. Уметь прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно отталкиваться и приземляться, сохраняя равновесие, прыжки на скакалке.
7. Уметь метать мяч, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
8. Уметь ходить на лыжах скользящим шагом, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой.
9. Уметь самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, комбинировать движения.

Привитие культурно-гигиенических навыков



Зарядка

*Буль, Буль, Буль – журчит из крана,
Просыпаться надо рано
И в постели не лежать –
День зарядкой начинать.*



*Для чего нужна зарядка?
Это вовсе не загадка –
чтобы силу развивать
и весь день не уставать!*



Правильное питание

*Постоянно нужно есть
Для зубов для ваших
Фрукты, овощи, омлет,
Творог, простоквашу.*



Корригирующая гимнастика





Подвижные игры



Прогулки на свежем воздухе



В любую погоду



День здоровья

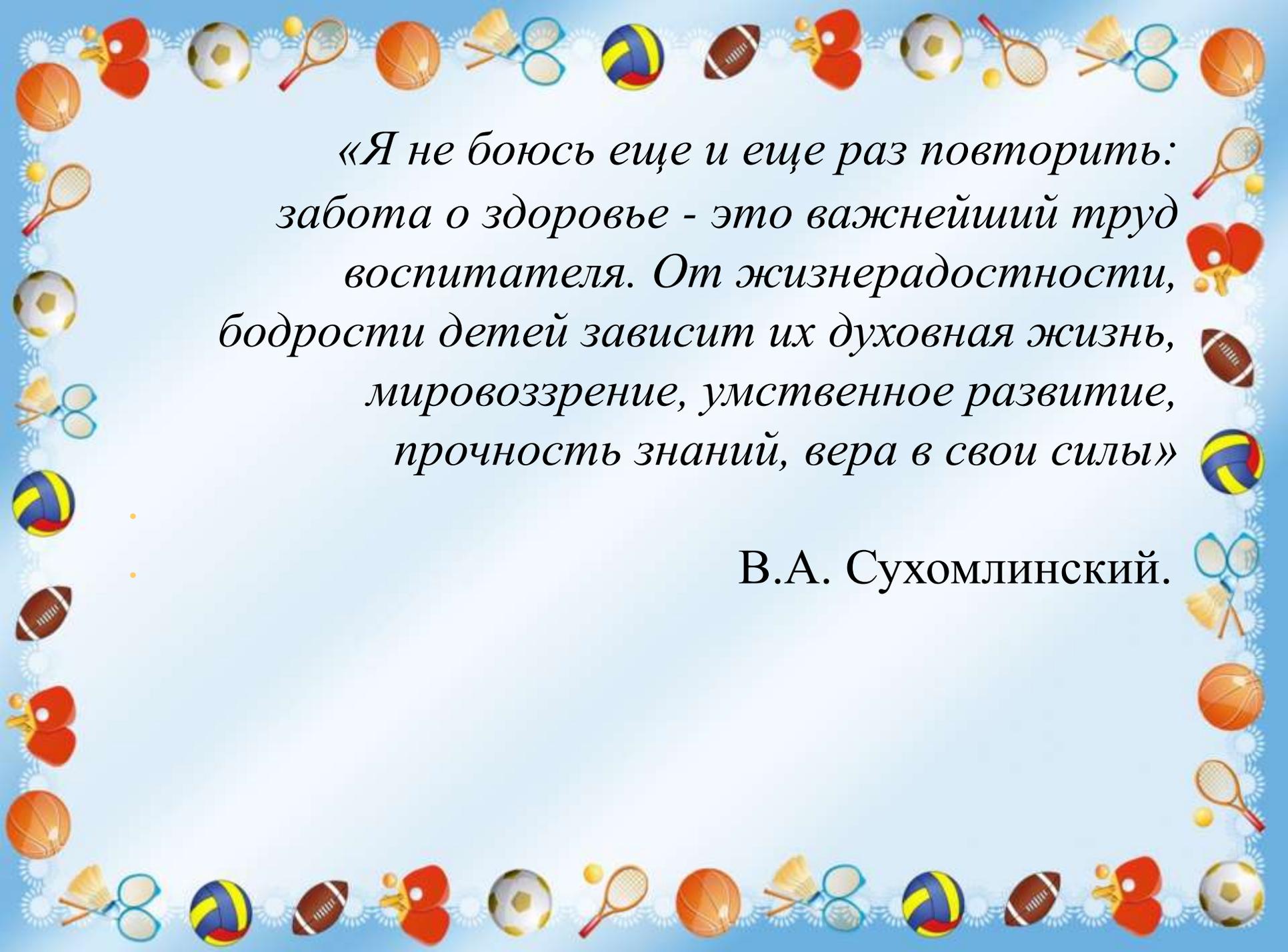


Лыжня России



Кросс нации



A decorative border surrounds the text, featuring various sports equipment icons such as tennis rackets, basketballs, soccer balls, volleyballs, and American footballs, interspersed with small white sunburst patterns.

*«Я не боюсь еще и еще раз повторить:
забота о здоровье - это важнейший труд
воспитателя. От жизнерадостности,
бодрости детей зависит их духовная жизнь,
мировоззрение, умственное развитие,
прочность знаний, вера в свои силы»*

В.А. Сухомлинский.