

*Если хочешь  
быть здоров*

*Подготовила воспитатель  
старшей группы №10  
Курманова Наталья  
Станиславовна*



**Цель:**

**Формировать у детей сознательную установку на здоровый образ жизни.**

**Задачи:**

1. Развивать потребность заботиться о здоровье, мотивировать детей к ЗОЖ.
2. Развивать у детей ловкость, быстроту, смекалку, умение использовать свой опыт в условиях эмоционального общения со сверстниками : выдержку, решительность, взаимовыручку.
3. Дать знания детям о влиянии на здоровье двигательной активности, закаливания, питания, свежего воздуха, настроения.
4. Активизация речевой деятельности детей, расширение словарного запаса, развитие внимания и памяти.
5. Привлечь родителей к активному участию в жизни ребёнка в детском саду.

**Будьте здоровы!**





**Спинка ровная, прямая  
Быть должна у малыша.  
Упражнения для осанки  
Выполняем не спеша:  
Назад прогнулись,  
потянулись,  
Словно в море лодочка,  
А теперь, присев,  
согнулись,  
Как на лыжах с горочки.**



**Утром форточку откроем,  
Свежий воздух пригласим.  
Зарядка нас взбодрит,  
настроит  
И прибавит новых сил.**





Так приятно погулять  
В любое время года,  
И свежим воздухам  
дышать  
Полезно для здоровья.  
А если санки ты возьмешь,  
Получишь наслаждение.





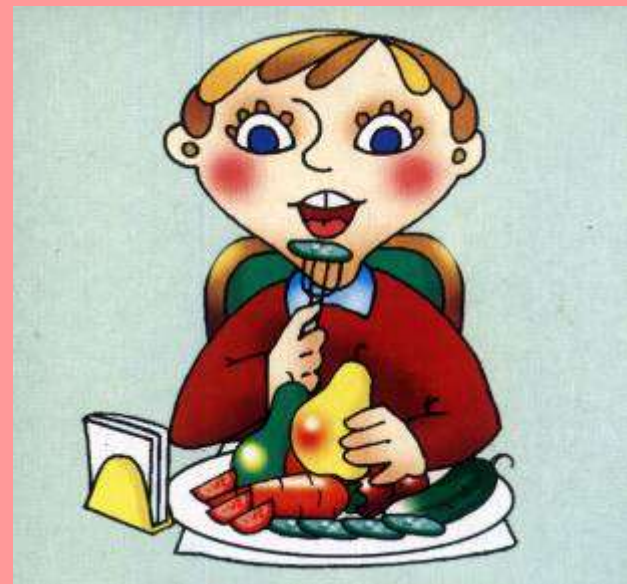
**В плаванье немало  
стилей,  
Как известно, может  
быть.  
Надо, чтобы все решили,  
Как мне все-таки  
поплыть.**



**Завтрак, полдник, днем обед  
И вечерний ужин.  
Для здоровья малышам  
Режим питания нужен!  
Кушай правильно, дружок,  
Вовремя и в меру.  
Подрастать ты будешь в срок  
Здоровым непременно.**



**Помни истину простую: лучше  
видит только тот,  
Кто жуёт морковь сырую или  
сок морковный пьёт.  
От простуды и ангины  
помогают апельсины.  
Ну, а лучше съесть лимон, хоть  
и очень кислый он.**





**Умывать лицо и руки,  
Шею непременно  
Надо по два раза в сутки,  
Снижая постепенно  
У воды температуру,  
Чтобы позабыть микстуру.**



**Мы во сне всегда растем,  
Отдыхаем мы при том.  
Набираемся здоровья,  
Дружно, весело живем!**



# Дидактические игры в нашей группе на тему: «Здоровье».





# Работа с родителями:

Анкетирование: «Какое место занимает физкультура в Вашей семье».

Информация в уголке для родителей на тему:

«Здоровье малыша в ваших руках».



# Совместная работа родителей и детей

«Здоровый образ жизни»

