

Приобщение воспитанников к здоровому образу жизни

Сявский детский сад «Колокольчик»
подготовительная группа «Незабудка»

Базанова Людмила Александровна
Воспитатель МБДОУ детский сад «Колокольчик»
Нижегородская область, г. Шахунья, пос. Сява

Предметно-развивающая среда Центр здоровья



Материал для профилактики плоскостопия



Мягкий бильярд



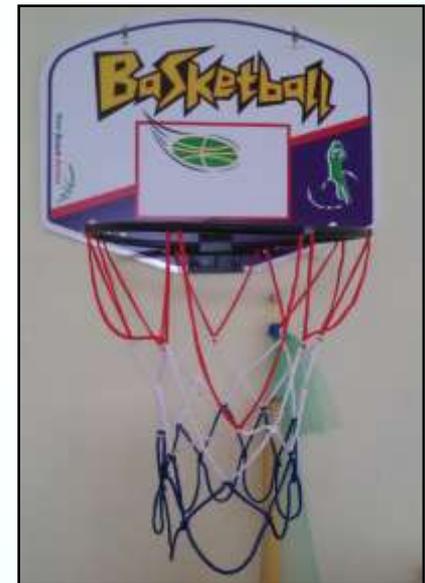
Туннель



Материал для упражнений на равновесие



Гольф



Плакаты, наглядный материал

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

1



Часто-часто поморгай,
После глазки закрывай,
Сосчитай так до пяти,
И сначала всё начни!

2



Зажмурь глаза, до трёх считай,
Затем их шире открывай
И так, считая до пяти,
Ты, не мигая, вдаль гляди!

3



Руку держим перед собой,
Не мигая глазами,
Пальцем водим вверх и вниз,
Вправо-влево и - следим!

4



Ты на палец свой смотри
И считай до четырёх,
А потом ты вдаль гляди,
До шести двой будет счёт!

5



Нарисуй круги глазами
Для начала только вправо,
После влево раз по три
И расслабься - вдаль смотри!

Первые 4 упражнения следует повторять по 4-5 раз,
последнее - 1-2 раза.

Сиди правильно

1



Посадка за парту

2



Посадка „готов к работе“

3



Посадка при письме

4



Посадка при чтении
и ручных работах

5



Посадка при работе
за компьютером

6



Выход из-за парты

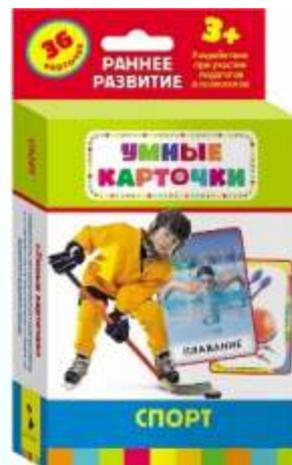
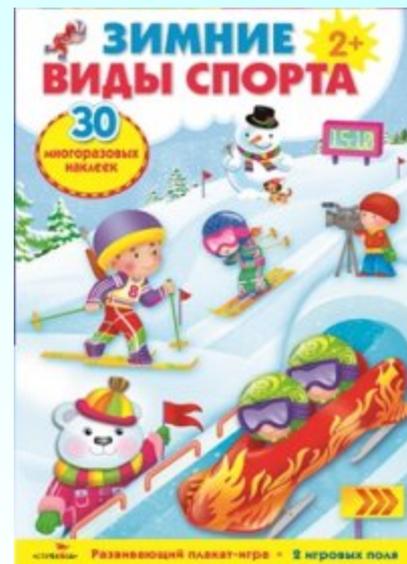
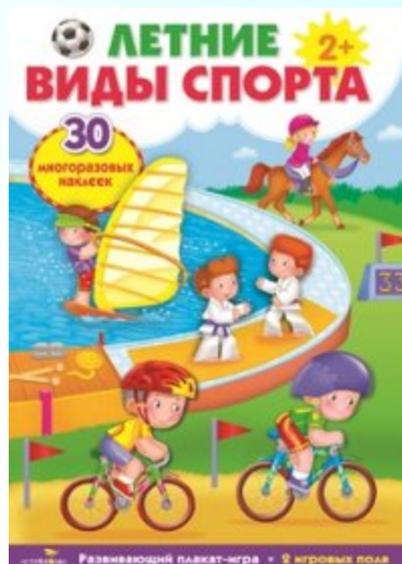
Подборка правил, помогающих школьнику для сохранения здоровья и предотвращения развития заболеваний опорно-двигательного аппарата, зрения, профилактики сколиоза. Предоставлена информация по вопросам оказания помощи родителям, педагогам, врачам и школьникам.

- Сидеть нужно правильно: спина не сутится, руки и ноги не висят, ноги не скрещиваются.
- Вытягивать ноги до конца для удобства можно использовать подставку от стола до коленей или стул.
- Ждать очереди в очереди и в туалете, чтобы избежать толкотни и давки.
- Сидеть в классе или на уроке стараться не высовывать язык.
- Сидеть правильно: держать спину прямо, правильно вставать и садиться.

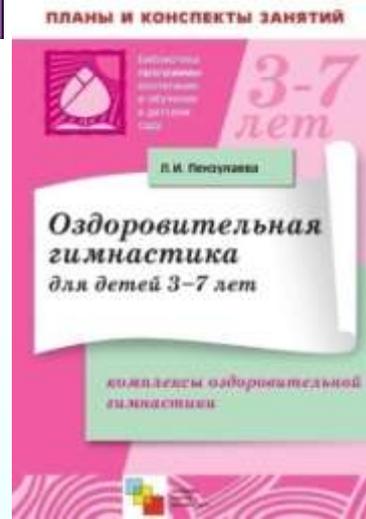
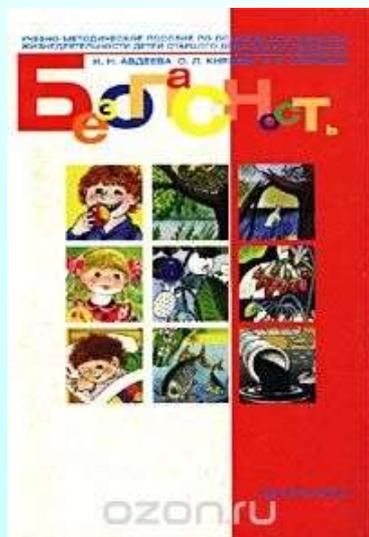
Плакаты, наглядный материал



Детская литература, игры



Основные программы и методические пособия для работы



Познавательная деятельность



***Хотим о здоровье все мы узнать!
Знания помогут нам сильными стать.
Здоровье по жизни всегда пригодится!
Бережно надо к нему относиться.***

Познавательная деятельность

Опыт со свечой



Познавательная деятельность

Профилактика заболеваний полости рта



Игра «Зеркало»



Экскурсия во Дворец спорта «Лесохимик»



Сюжетно-ролевые игры



Организация здорового ритма жизни и двигательной активности

Стадион. Игры с элементами спорта



Мы без дела не сидим – за здоровьем мы следим

Гимнастика для глаз

Полоскание рта



Утренняя гимнастика



Гимнастика после сна. Закаливание



Занятия в спортивном зале



Выставка плакатов и детского творчества

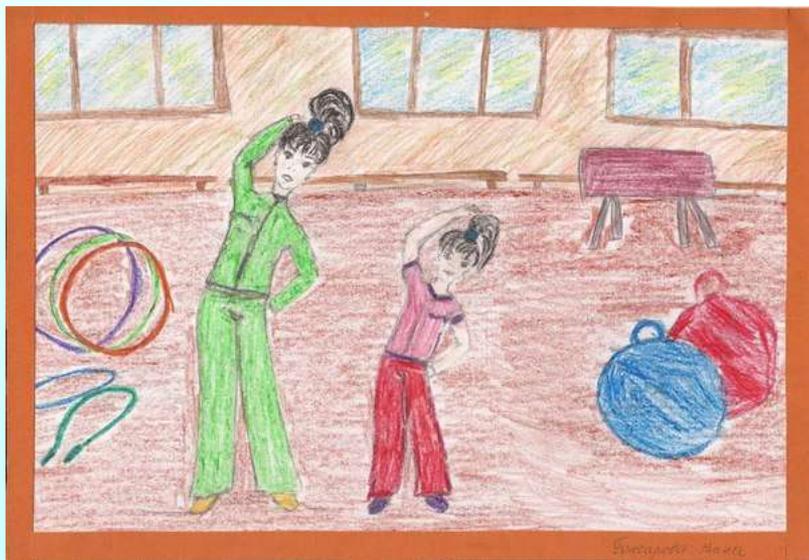
Рисунки детей



Рисунки детей



Рисунки детей



Плакаты



«Веселые старты» среди сотрудников ДОУ



Спортивный праздник «День здоровья»

Давайте подвигаемся, а лучше - потанцуем



Мы микробы-весело живем
Мы микробы-песенку поем



Я обжора Робин-Бобин. Не могу пошевелиться...



Всем давно известно, что овощи полезны!



Конкурсы

«Передай мяч»



«Трудолюбивый муравей»



«Мачеха и Золушка»



Конкурсы

«Бюро находок»



Игра «Солнышко»



Желаем Вам здоровья!!!

