



«ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ» ГРУППА РАННЕГО ВОЗРАСТА «КАРАПУЗЫ»

ВОСПИТАТЕЛЬ:
САЛАМАНДРА О.В.





**«ЗАБОТА О ЗДОРОВЬЕ РЕБЁНКА – ЭТО НЕ
ПРОСТО КОМПЛЕКС
САНИТАРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИХ НОРМ И
ПРАВИЛ...**

**И НЕ СВОД ТРЕБОВАНИЙ К РЕЖИМУ,
ПИТАНИЮ,**

**ТРУДУ И ОТДЫХУ. ЭТО, ПРЕЖДЕ ВСЕГО, ЗАБОТА
С ГАРМОНИЧНОЙ ПОЛНОТОЙ ВСЕХ
ФИЗИЧЕСКИХ И ДУХОВНЫХ СИЛ, И ВЕНЦОМ
ЭТОЙ ГАРМОНИИ ЯВЛЯЕТСЯ РАДОСТЬ
ТВОРЧЕСТВА»**



В. А. СУХОМЛИНСКИЙ





ЦЕЛЬ : НАЧАЛЬНОЕ ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА

Задачи:

- укреплять и охранять здоровье детей;***
- сформировать навыки здорового образа жизни;***
- воспитывать у детей привычку к аккуратности и чистоте, прививать КГН и простейшие навыки самообслуживания***





«Здоровый образ жизни это то, что обеспечивает здоровье и доставляет радость».





Ранний возраст – самое благоприятное время для воспитания у ребенка основ двигательной культуры, закаливания, привычки к правильному питанию, соблюдению культурно-гигиенических норм, потребности получения положительных эмоций, т. е. основ здорового образа жизни.

*Мы, ребята – малыши,
Недостаточно взрослые ...
И хотим быстрее узнать,
Как здоровье укреплять?*





УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

Каждый день мы начинаем с утренней гимнастики, ее организация направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей. Ежедневное выполнение физических упражнений способствует проявлению определенных волевых усилий, вырабатывает у детей полезную привычку начинать день с утренней гимнастики. Утренняя гимнастика постепенно вовлекает весь организм ребенка в деятельное состояние, углубляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ. Утренняя гимнастика осуществляемая после ночного сна, выводит организм ребенка из состояния заторможенности физиологических процессов, усиливая деятельность всех органов и систем.





Физические упражнения



Правильное питание



Формирование КГН





ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ПРОГУЛКЕ
Г.А. СПЕРАНСКИЙ ПИСАЛ:
«ДЕНЬ ПРОВЕДЕННЫЙ РЕБЕНКОМ
БЕЗ ПРОГУЛКИ, ПОТЕРЯН ДЛЯ ЕГО
ЗДОРОВЬЯ».





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

