

Здоровый образ жизни

Презентация для детей средней группы

Выполнила: Никольская
Елена Анатольевна
Воспитатель МБДОУ №68
г. Тверь 2017г.

Здоровье-это сила, красота,
хорошее настроение.



Я здоровье сберегу,
Сам себе я помогу.

**Компоненты здорового образа
жизни**



ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА



**Запомнить нужно навсегда:
залог здоровья – чистота!**



Закаливание

- **Солнце, воздух и вода** –
Наши лучшие друзья.
С ними будем мы дружить,
Чтоб здоровыми нам быть.



Оптимальный двигательный режим

- Ежедневная утренняя зарядка
- Мы зарядкой заниматься
Начинаем по утрам
Пусть болезни нас боятся,
Пусть они не ходят нам.

Раз – два,
Шире шаг!
Делай с нами так!



Физкультминутки

Буратино - потянулся,
Раз - нагнулся,
Два - нагнулся,
Руки в стороны развёл,
Ключик, видно, не нашёл.
Чтобы ключик нам
достать,
Надо на носочки
встать.



Ежедневные прогулки



Физкультурные занятия

- Чтоб успешно развиваться
Нужно спортом заниматься
От занятий физкультурой
Будет стройная фигура

Нам полезно без сомненья
Все, что связано с
движеньем.
Вот, поэтому ребятки
Будем делать мы зарядку.

Будем вместе мы играть
Бегать, прыгать и скакать
Чтобы было веселее
Мяч возьмем мы поскорее.



Режим дня дошкольника

Режим дня

Режим дня

Чтобы быть всегда
здоровым
И стремиться к
знаниям новым,
Чтобы стресс,
усталость снять –
Соблюдайте режим
дня!



тро



ль

Правильное питание

Завтрак ты не пропускай,
Завтракать полезно,
Это даже малышам в садике известно!
Если завтрак пропустил,
Ты желудку навредил!
Не забудешь про обед -
Избежишь ты многих бед.
И не позабудь про ужин -
Ужин тоже очень нужен.




Полноценный сон

- Глазки спят и щечки спят
У усталых малышей.
Спят реснички и ладошки,
Спят животики и ножки.
И малюсенькие ушки
Сладко дремлют на подушке.
Спят кудряшки, ручки спят,
Только носики сопят.



Каждый твёрдо должен
знать,
Здоровье надо сохранять,
Нужно правильно питаться,
Нужно спортом заниматься.
Руки мыть перед едой и
следить за чистотой,
Зубы чистить, закаляться,
И всегда дружить с водой.
Вот тогда все люди в мире
Долго-долго будут жить.
И запомните – здоровье
В магазине не купить!





Список использованной литературы:

1. Воспитание ценностей здорового образа жизни у детей 3-7 лет: планирование, занятия, игры / авт. – сост. М. Р. Югова. – Волгоград: Учитель, 2015
2. Полтавцева Н. В. Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни. – М.: ТЦ Сфера, 2012
3. Проектная деятельность в детском саду: организация проектирования, конспекты проектов/ авт.-сост. Т.В. Гулидова. – Волгоград: Учитель, 2016