***ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ В ДЕТСКОМ САДУ***

Сегодня физическому развитию детей, укреплению и сохранению их здоровья уделяется особое внимание. Поэтому перед нами, педагогическими работниками, стоят следующие задачи: формирование у воспитанников представлений о здоровом образе жизни, правильном питании, правилах личной гигиены, потребности в ежедневной двигательной активности, воспитание интереса к занятиям физкультурой и спортом, развитие физических качеств: силы, ловкости, выносливости.

Одной из активных форм сохранения и укрепления здоровья воспитанников является проведение в учреждении дошкольного образования Дней здоровья. Эти дни отличаются разнообразной и интересной двигательной деятельностью, вариативностью форм и приёмов, способствующих формированию двигательного опыта воспитанников, укреплению здоровья.  Кроме того, Дни здоровья – это источник для получения воспитанниками информации о здоровом образе жизни.

*«Чтоб расти и закаляться,*

*Не по дням, а по часам*

*Физкультурой же, конечно,*

*Заниматься нужно нам.*

- Под таким лозунгом 7 апреля прошли различные мероприятия по здоровьюсбережению в МБДОУ ЦРР – детский сад 16 корпус 4. В подготовительной группе № 9 прошел КВН по здоровью. Дети рассказали Карлсону, любителю вкусно поесть, что такое правильное питание, дыхательная гимнастика, гигиена и т.д., в старшей группе № 10 прошла гимнастика по кинезиологии. В средних группах № 1 и № 5 прошло развлечение «Путешествие в страну здоровья», к ребятам в гости пришли Мойдодыр и Вода. Рассказали детям зачем, человеку нужна вода и воздух, вспомнили правила гигиены, провели интересные эстафеты и т.д. Во второй младшей группе № 3 ребята поиграли в весёлые эстафеты, сделали поговорили о строение тела и организма, узнали, какого размера у человека сердце. Дети в саду хорошо знают, чтобы быть здоровым, сильным и не поддаваться болезням, нужно есть только полезные продукты, в которых есть витамины. Ведь они, как солдаты охраняют наш организм от злых вредных микробов и разных болезней. Необходимо также регулярно делать зарядку, заниматься закаливанием и много времени проводить на свежем воздухе. Организация Дня здоровья является не только одной из множества составляющих процесса физического воспитания детей дошкольного возраста, но и является универсальным средством решения многих педагогических задач, главная из которых – растить детей здоровыми, сильными, жизнерадостными.

***Десять золотых правил здоровьесбережения***

***Соблюдайте режим дня!***

***Обращайте больше внимания на питание!***

***Больше двигайтесь!***

***Спите в прохладной комнате!***

***Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!***

***Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!***

***Гоните прочь уныние и хандру!***

***Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!***

***Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!***

***Желайте себе и окружающим только добра!***

Инструктор по ФК: Лыкова Е.В

 

 

 

 

 

 

 

 

 

 

 

