

## «Азбука здоровья».

Согласно плану по укреплению здоровья детей в ДОУ в *средней группе «Подсолнушки»* проводятся мероприятия, направленные на укрепление здоровья детей, развитие двигательной культуры, приобщение детей и родителей к здоровому образу жизни, закрепление у детей понятия «здоровье».



Детей познакомили с «Азбукой здоровья».

Правильное питание, мытье рук перед едой, борьба с микробами, правила поведения на занятиях и много чего другого – это залог нашего здорового образа жизни.



Проведение зарядки, занятий физкультурно-оздоровительного и познавательного цикла.

Содержание памяток «Родителям на заметку» для родителей по вопросам организации заботы о своем здоровье и своих детей.

- Познавательные беседы «Мы дружим с физкультурой», «Почему нужно много двигаться?», «Если хочешь быть здоров», «Где живут витамины», «Чистота и здоровье»;
- Разнообразные дидактические игры - «Что полезно, а что вредно для здоровья», «Что хорошо, что плохо для организма», «Что было бы, если бы...», «Полезная еда».

Подвижные игры активизируют дыхание, обменные процессы в организме, это, в свою очередь, оказывает плодотворное влияние на психическую деятельность. Оздоровительный эффект подвижных игр усиливается при проведении их на свежем воздухе.



*Воспитатель: Г.В. Нечаева*