

«Береги здоровье с детства»

В средней группе «Сказка» прошли мероприятия на тему «Бережём здоровье с детства».

Очень важно, начиная с раннего детства, воспитывать у детей активное отношение к своему здоровью, понимание того, что здоровье – самая величайшая ценность, дарованная человеку природой. Для достижения гармонии с природой, самим собой необходимо учиться заботиться о своем здоровье с детства. Очень важным на сегодняшний день является формирование у детей дошкольного возраста убеждений в необходимости сохранения своего здоровья, его укрепления и приобщения к здоровому образу жизни.

Была поставлена следующая **цель**: развитие познавательного интереса у детей и формирование представлений о здоровом образе жизни;

Задачи:

- ✓ сформулировать правила, следуя которым можно сохранить здоровье;
- ✓ обеспечить охрану жизни и укрепления здоровья, улучшение физического развития, совершенствование функций организма детей;
- ✓ повышение родительской компетентности по вопросу сохранения и укрепления здоровья дошкольников.



Готовим фруктовый салат «Вкусняшка»

Сделали из фруктов салатик,
Вкусный и питательный:
Яблоко, груша, банан, апельсин-
Прибавят нам много-много сил.

Всё прекрасно получилось,
Наш салатик просто класс,
И здоровье укрепилось
Витаминами у нас!



Всё, что о профессии врача мы знаем,
Мы в сюжетной игре обыграем.

А прогулка просто класс
Уберём мы снег сейчас
Чтобы мышцы укрепить,
И здоровыми нам быть.



Чтобы лёгкие дышали, сделаем старательно
Гимнастику для них дыхательную.
В трубочку сильно подуем,
Пузырьки в воде образуем.

Мы в своих рисунках закрепляем знания,
О здоровье всё хотим мы знать
И у нас у всех есть одно желание:
Всегда своё здоровье укреплять!



И родителям расскажем
Мы о правилах наших:
Как здоровыми стать,
Организм как укреплять.

Воспитатель: А.А. Теплякова