

«Неделя здоровья» группа № 14

Подготовили: Березовая Е.Н. Дымова Т.Н.

С 23 по 27 января в нашей группе прошла неделя здоровья.

В первый день мы весь день выясняли: Где же живут витамины? Какая пища самая полезная. А потом решили нарисовать самые полезные продукты, где больше всего витаминов. Оформили выставку рисунков. Пусть все знают, что полезнее для ребенка.





Для родителей мы подготовили небольшую, но очень поучительную и интересную консультацию о пользе закаливания. Родители узнали, что оно повышает выносливость организма, укрепляет нервную систему, повышает иммунитет и сопротивляемость болезням. Закаливание считают одним из лучших способов сохранить здоровье.

Прививать любовь к спорту можно разными способами. Мы с детьми оформили коллаж под названием «Спортивный калейдоскоп». Нашли картинки на **спортивную** тему, вырезали, наклеивали. Дети с удовольствием принимали участие в оформлении. И вот что у нас получилось.



Дидактические игры о спорте помогают нам пополнять свои знания о разных видах спорта, атрибутах, которые используют спортсмены, знакомит с новыми, видами спорта, о которых мы не знали. Может нам понравиться, и мы тоже станем в будущем спортсменами.





Каждое утро мы делаем зарядку. Она помогает нам зарядиться бодростью на весь день и поднять настроение и конечно – же добавит сил!

А еще с большим удовольствием мы посещаем занятия по физкультуре. Посмотрите мамы и папы! Мы будущие спортсмены!



Мы всегда рады поиграть, а особенно посоревноваться. Мы учимся быть ловкими, быстрыми, внимательными, поддерживать свою команду.



Очень способствует профилактике простудных заболеваний гимнастика после сна. Она очень бодрит и в тоже время укрепляет опорно – двигательный аппарат, мышечный тонус, развивает физические навыки и сохраняет положительные эмоции при выполнении физических упражнений на весь остаток дня.

Мы точно знаем, как не заболеть. В этом нам помогут рукавички. Они волшебные. Надеваем их на руки и легким движением растираем руки, ноги, шею, животик. Волшебный массаж сделаем себе и своим друзьям. Присоединяйтесь! Мы знаем, как укрепить свое здоровье.



В детском саду мы знакомимся с правилами ЗОЖ. Для чего они нужны детям и взрослым. И теперь мы знаем кто может поселиться у нас в животике, если не чистить зубы и не мыть руки. Конечно же это микробы. Мы даже решили их нарисовать, что бы не забывать правила гигиены.





Нам очень нравится «Тропа здоровья». Так весело ходить по коврикам и дорожкам с разной поверхностью. Во время ходьбы, мы фантазируем, что идем по кактусам или по песку. Гимнастика после не только укрепляет здоровье, но и развивает воображение.



Еще один составляющий фактор здоровья – это правильное питание. В нашем детском саду любая еда не только полезная, калорийная, но еще и очень вкусная, а главное волшебная. Просто пальчики оближешь!



Если хочешь быть здоров, почаще гуляй на свежем воздухе. В любое время года можно найти занятие по душе. Игра в снежки, катание на лыжах и коньках, или можно просто покататься на горке. И весело и полезно.



В нашей группе мы используем для укрепления как физического, так и психического здоровья разные виды гимнастик: звуковую, дыхательную, зрительную, пальчиковую и другие виды. Детям это очень нравится!



Итогом работы по неделе здоровья было оформление стенгазеты с фотографиями детей и родителей, которые любят спорт, сами занимаются разными видами спорта и прививают любовь к спорту своим детям