

Муниципальное автономное дошкольное  
образовательное учреждение детский сад  
«Березка» с. Малая Зоркальцева

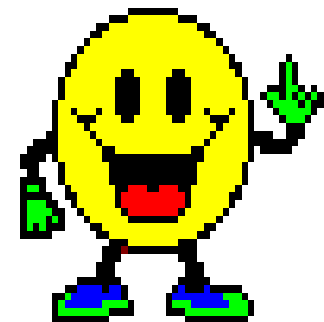
# *ЗДОРОВЬЕ НА 5 +*



Подготовила воспитатель  
старшей группы Кокотеева М.А.

# *Самая большая ценность для человека – здоровье.*

- ▶ В преамбуле Устава Всемирной организации здравоохранения здоровье характеризуется как «состояние наибольшего физического психологического и социального благополучия, а не только отсутствие заболеваний и физических дефектов»



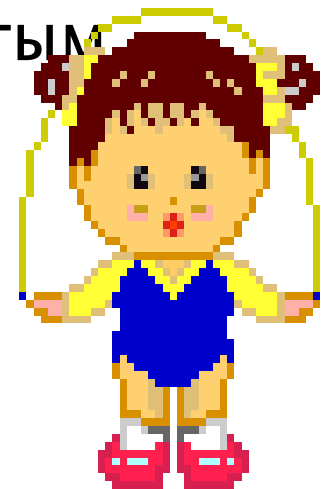


*Как и с помощью чего  
сохранить и укрепить  
здоровье детей  
дошкольного  
возраста?*



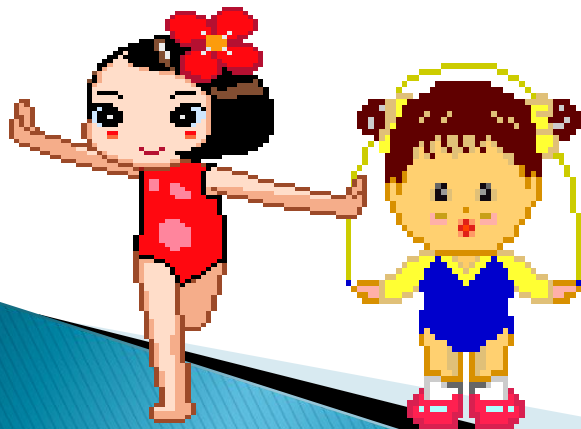
# *Традиционные методы закаливания в старшей группе*

- ▶ 1. Утренняя гимнастика.
- ▶ 2. Одежда в группе и на улице по погоде.
- ▶ 3. Прогулки каждый день с подвижными играми.
- ▶ 4. Сон без маек (с учетом температуры воздуха в группе и пожеланиями родителей).
- ▶ 5. Хождение босиком до и после сна.
- ▶ 6. Гимнастика и хождение по ребристым дорожкам.
- ▶ 7. Фитонциды – лук, чеснок.
- ▶ 8. Умывание холодной водой





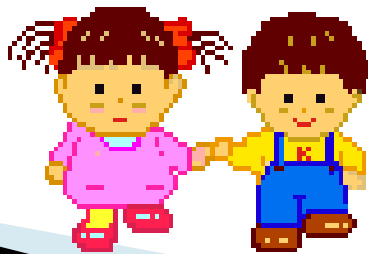
*Продолжаем по порядку  
утром делаем зарядку.  
Поднимаем, опускаем  
упражнение выполняем*



Гнемся, гнемся, прогибаемся  
и обратно выпрямляемся.  
Упражняйтесь будем все,  
Дружно лежа на спине.



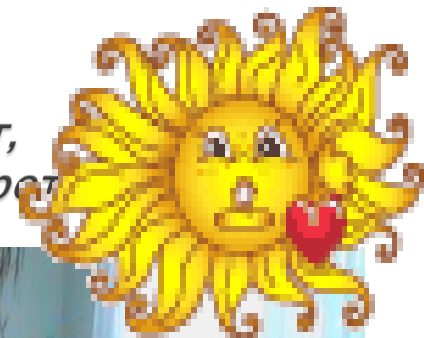
А потом все умываться, обливаться, обтираться  
Руки в стороны, смелей,  
Кто по мостику быстрее.





*Глубоко – не мелко,  
Корабли в тарелках:  
Луку головка,  
Красная морковка,*

*Петрушка, картошка  
И крупки немножко.  
Вот кораблик плывет,  
Заплывает прямо в рот.*





*Прогулка на свежем воздухе – одно из важных условий  
сбережения здоровья детей.*





*Родители принимают активное участие  
во всех мероприятиях своей группы*

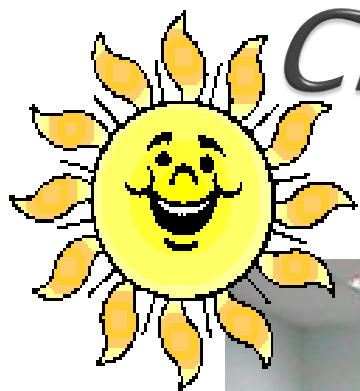






**Внимание! Внимание!**  
**Начинаем командное состязание.**  
**Тот, кто силушкой богат, перетянет наш канат.**  
**До чего сильны ребята, не порвали бы канаты!**





*Спасибо за внимание*

