

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад  
общеразвивающего вида №3 г. Ардон



**Фотоотчет «Неделя здоровья»  
в средней группе «Почемучки»**

Подготовили воспитатели: Алиева Г.З., Жилина Н.В.

декабрь, 2020 год

*«Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым: пусть работает, действует, бегают, кричит, пусть он находится в постоянном движении»*

**Ж.Ж.Руссо**

Здоровье детей является одной из актуальных проблем в современном обществе. И, конечно же, нам взрослым необходимо сохранять и укреплять здоровье ребят. Ведь дети – это будущее нашей страны.

Первые представления о здоровом образе жизни лучше всего закладывать в раннем возрасте. Для этого в нашей группе была проведена

**Неделя здоровья – с 14.12.2020 по 18.12.2020.**

Были созданы условия, чтобы дети могли реализовать творческие, двигательные, организационные, коммуникативные способности. Для того, чтобы ребенок понимал значимость здоровья, была проведена совместная деятельность с родителями. Нам хотелось заинтересовать их данной проблемой, показать им насколько важно сохранять и укреплять здоровье детей в современном мире.

А теперь хочется рассказать, как проходила неделя здоровья в нашей группе.

Каждое утро мы с детьми делали утреннюю гимнастику. Веселые упражнения очень нравились ребятам и конечно были полезны.



Необходимо знакомить детей с правилами личной гигиены. Ведь если их не соблюдать, то можно заболеть. Поэтому перед едой, после занятий и прогулки мы с ребятами мыли руки, умывались. Важно объяснить ребятам, зачем это нужно делать.



Затем дети вытирают руки каждый своим полотенцем.







Большую пользу нашему организму приносят витамины, чтобы ребята нормально росли, развивались и не болели. Поэтому детям нужно есть фрукты и овощи. Едим яблоки и морковку...





Пользу для здоровья приносят занятия по развитию движений. У детей формируются не только умения и навыки, занятия влияют на работу легких и сердца. Ведь мы знаем, что движения – это залог здоровья.







После различных видов деятельности детям необходим отдых (сон), который укрепляет иммунитет и приносит большую пользу организму.



После пробуждения детей, мы делали дыхательные упражнения и гимнастику после сна.





А также ребята ходили по массажным коврикам. Катали ногами массажные мячики, для самомассажа стоп и профилактики плоскостопия. Упражнения создают положительный настрой, заряжают бодростью.





Дети очень любят пальчиковую гимнастику, которая развивает мелкую моторику и снимает нервное напряжение.



В течение недели с детьми проводились беседы «Неделя здоровья», «Личная гигиена», «Витамины, полезная и вредная еда», «Почему нужно много двигаться?», «Виды спорта» и другие, у детей расширились знания о здоровье.



Также проводилась дидактическая игра «Моем расчески». У детей расширились знания о здоровье и правилах личной гигиены, ребята с радостью приняли участие в игре.



С помощью дидактических игр и просмотра наглядного материала дети познакомились с предметами личной гигиены, спорта, медицины, с полезными фруктами и овощами.







Ребята смотрели мультфильмы из серии Смешарики: «Личная гигиена», «Чуня» посвященные здоровому образу жизни, правилам личной гигиены и принимали участие в обсуждении. Приобщали детей к здоровому образу жизни по средствам литературных произведений и НОД, где дети учились анализировать поступки героев.





Родители вместе с детьми изготавливали массажные варежки, с помощью их мы массажировали ручки, ножки, стопы, спинки друг другу, животик. Разнообразные поглаживания, легкие постукивания, пощипывание очень нравятся детям.





Но и про прогулку мы не забывали. Прогулка на свежем воздухе является лучшим средством укрепления здоровья, повышения иммунитета, а значит и профилактикой простудных заболеваний, а еще является самым простым и верным средством закаливания ребенка.







Для того, чтобы расширить знания родителей о здоровом образе жизни, правилах личной гигиены были проведены беседы, консультации, изготовлены папки-передвижки, буклеты.







Вот так прошла неделя здоровья в нашей группе.

Будьте здоровы!!!

*Спасибо за внимание!*

