



**МЫ ВЫБИРАЕМ  
ЗДОРОВЫЙ  
ОБРАЗ  
ЖИЗНИ!!!**

Выполнила: Мухомедеева Л.В



**«Чтобы сделать ребёнка умным  
и рассудительным,  
Сделайте его крепким и  
здоровым.**

**Пусть он работает, действует,  
бегает –**

**Находится в постоянном  
движении»  
Ж. Руссо**



Подвижные  
игры

Дыхательная  
гимнастика

Гимнастика  
для глаз

Утренняя  
гимнастика

Пальчиковая  
гимнастика

Виды  
технологий

Физкультурные  
занятия

Гимнастика  
после сна

Самомассаж

Физкультминутки



**Цель:**

**формирование потребности в здоровом образе жизни**

**Задачи:**

• **учить ценить, беречь и укреплять своё здоровье**

• **способствовать овладению умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность**

• **воспитывать культуру здоровья**



Утренняя гимнастика является многосторонним физкультурно-оздоровительным процессом, систематически оздоравливающим детский организм.

Ежедневное проведение утренней гимнастики в определенное время в гигиенической обстановке, правильно подобранные комплексы физических упражнений

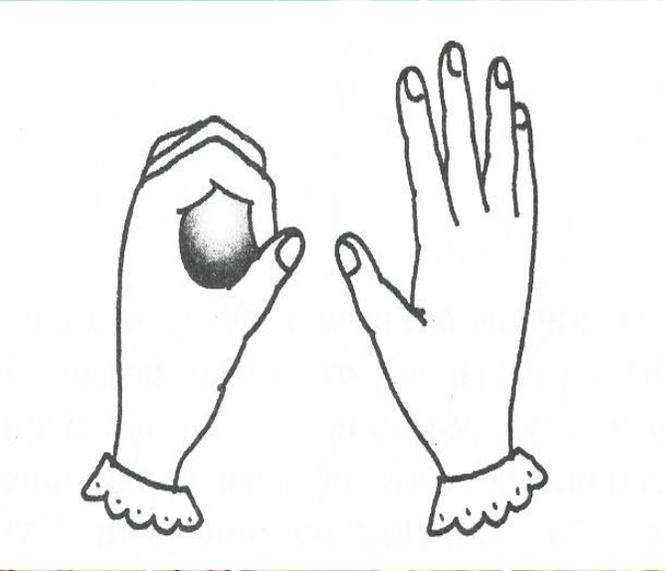
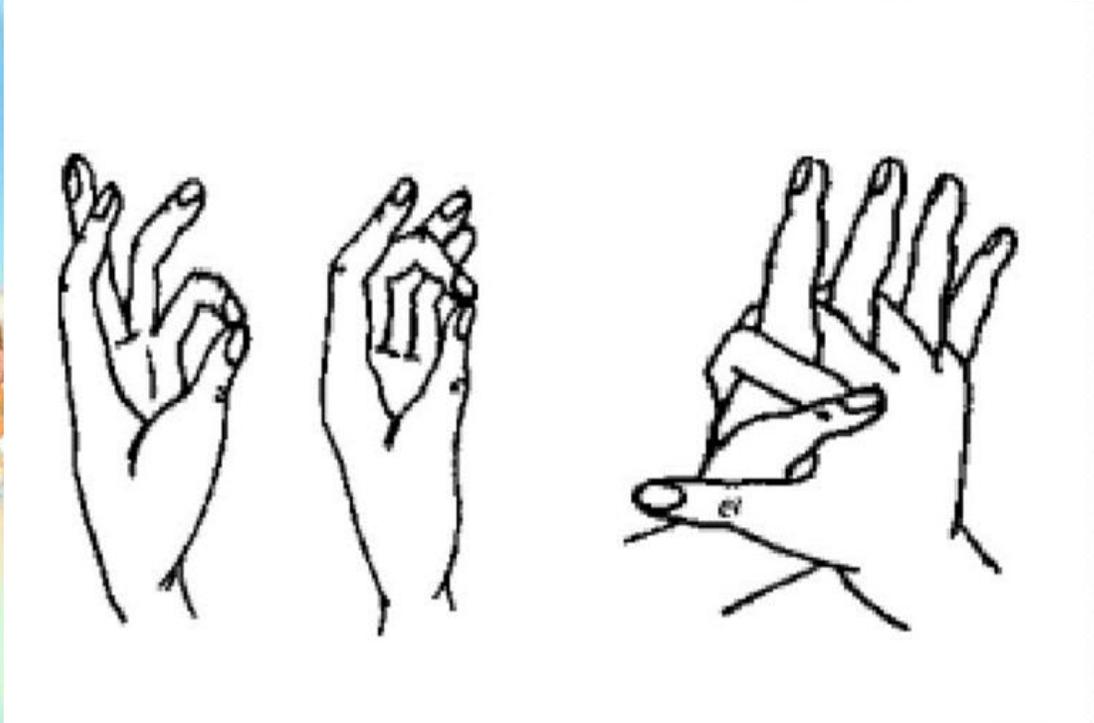
- укрепляют нервную систему детей после сна,
- активизируют деятельность всех внутренних органов и систем,
- повышают физиологические процессы обмена,
- увеличивают возбудимость коры головного мозга, а также реактивность всей центральной нервной системы.
- Поток импульсов, идущих в головной мозг от всех рецепторов – зрительного, слухового, опорно-двигательного, кожного, повышает жизнедеятельность организма в целом.

# Гимнастика дыхательная



Остермиллер Нагалья  
Владимировна

2015



**Пальчиковая гимнастика**

# Закаливание водой



Ножные ванны

Купание



Обтирание  
мокрым  
полотенцем



# Закаливание солнцем



bezopasno-deti.ru



# Здоровое питание – это одна из основ здорового образа жизни





***Спасибо за  
внимание!!!***