

# Неделя здоровья



# Актуальность работы

Самой актуальной проблемой на сегодняшний день является сохранение и укрепление здоровья детей. Очень важным на сегодняшний день является формирование у детей дошкольного возраста мотивов, понятий, убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его с помощью приобщения к здоровому и безопасному образу жизни. Значимость применения данной работы определяется решением задач оздоровления дошкольников, воспитания культуры безопасного и здорового образа жизни – создания прочной основы для воспитания здорового ребенка.

# Цель работы

- ▶ Углублять и систематизировать представления детей о факторах, влияющих на состояние своего здоровья и окружающих, формировать осознанное выполнение требований к безопасности жизни, развивать интерес к физической культуре, активизировать работу с семьей по проблеме формирования привычки к здоровому образу жизни. Привлечь родителей к активному участию в жизни в жизни детского сада.
- ▶ Обогащать знания детей о витаминах и продуктах питания, и их полезных свойствах, формировать представление детей о здоровье и здоровом питании.
- ▶ Формировать у ребенка мотивы самосохранения, воспитания привычки думать и заботиться о своем здоровье.

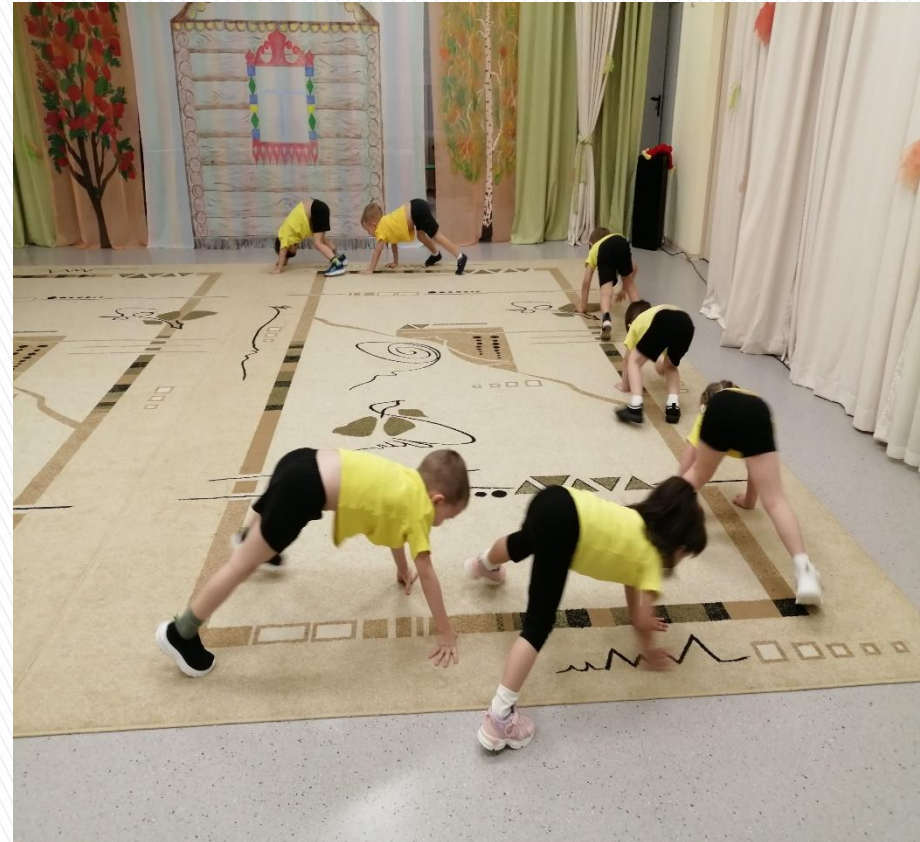
# Задачи

- ▶ Закреплять знания, умения и навыки, полученные ранее;
- ▶ Формировать двигательную активность детей;
- ▶ Создавать условия для физической разрядки детей;
- ▶ Укреплять физическое здоровье детей;
- ▶ Повышать сопротивляемость к простудным заболеваниям;
- ▶ Прививать любовь и интерес к здоровью, спорту;
- ▶ Воспитывать у детей добрые и дружеские взаимоотношения.

# Утренняя гимнастика «Хотим расти здоровыми»



**Нам лениться - не годится**



**Помните, ребята.**

# Умывание



**Буль – буль – буль журчит  
водица,  
Все ребята любят мыться.  
Руки с мылом мы помыли,  
Нос и щёки не забыли.  
Не ленились вымыть уши,  
После вытерли посуше.  
Мы помылись, как  
большие,  
Вот мы чистые какие.**

# Гимнастика после сна «Дружные ребятки»



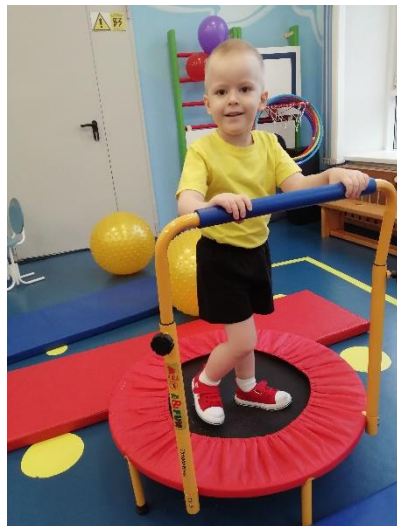


Глазки открываются,  
Реснички  
поднимаются,  
Дети просыпаются,  
Друг другу  
улыбаются.





# Спортивное игры и развлечения «Мы весёлые ребята»







# Дерево здоровых продуктов

Дерево полезных продуктов

ОСНОВНЫЕ РАЗМЕРЫ СТОЛОВ И СТУЛЬЕВ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ РАВНОГО ВОЗРАСТА И  
ДОВОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Размер стола	Глубина сиденья	Высота стула	Высота стола
до 100 см	40	300	750
100-125 см	45	320	760
125-150 см	50	340	770
150-175 см	55	360	780
175-200 см	60	380	790
200-225 см	65	400	800
225-250 см	70	420	810
250-275 см	75	440	820
275-300 см	80	460	830

Возраст	Глубина сиденья	Высота стула	Высота стола
3-6 лет	30	200	600
6-9 лет	35	220	620
9-12 лет	40	240	640
12-15 лет	45	260	660
15-18 лет	50	280	680
18-21 лет	55	300	700
21-24 лет	60	320	720
24-27 лет	65	340	740
27-30 лет	70	360	760
30-33 лет	75	380	780
33-36 лет	80	400	800
36-39 лет	85	420	820
39-42 лет	90	440	840
42-45 лет	95	460	860
45-48 лет	100	480	880
48-51 лет	105	500	900
51-54 лет	110	520	920
54-57 лет	115	540	940
57-60 лет	120	560	960
60-63 лет	125	580	980
63-66 лет	130	600	1000
66-69 лет	135	620	1020
69-72 лет	140	640	1040
72-75 лет	145	660	1060
75-78 лет	150	680	1080
78-81 лет	155	700	1100
81-84 лет	160	720	1120
84-87 лет	165	740	1140
87-90 лет	170	760	1160
90-93 лет	175	780	1180
93-96 лет	180	800	1200
96-99 лет	185	820	1220
99-102 лет	190	840	1240

# Прогулки



# Релаксация



# Будьте здоровы!

**Такая работа с детьми дошкольного возраста ценна тем, что создаёт условия для эмоционально – психологического благополучия, так как оказывает большое влияние на развитие ума, воспитание характера, воли, нравственности, создает определенный духовный настрой, побуждает интерес к самовыражению, способствует не только лучшему усвоению знаний и закреплению навыков, но и благотворно влияет на детскую психику.**