

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное  
учреждение Детский сад №206



# Я здоровье берегу - сам себе я помогу



Выполнила: воспитатель  
Ревутова Анастасия Александровна



*Здоровьесберегающие мероприятия в группе  
«Лимончики»*

*★ Умывание прохладной водой*

*★ Утренняя гимнастика*

*★ Соляная Комната*

*★ Бассейн*

*★ Физкультурное занятие*

*★ Подвижные игры на улице*



**Цель:** *формирование у детей вести здоровый образ жизни посредством здоровьесберегающих технологий*

**Задачи:**

*Создать условия для развития самостоятельности детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек; умения элементарно описывать свое самочувствие.*

*\*Создать условия для становления устойчивого интереса к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и безопасного поведения.*

*\*Показать важность режима дня в формировании здорового образа жизни.*

*\*Воспитывать чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.*



**Мылить мылом мы старались, все микробы  
разбежались.**

**Кто не моет руки с мылом  
От среды и до среды.  
На мохнатом полотенце  
Отпечатаны следы.**





**Приучай себя к порядку, делай каждый день зарядку.**

**Кто с зарядкой дружит смело  
Кто с утра прогонит лень,  
Будет смелым и умелым  
И веселым целый день!**





# В гостях у Умки

Санаторий рядом с группой  
Называется Соль+.  
Я хожу на процедуры  
И болезней не боюсь!





**Все ребята знают, что полезны нам всегда,  
солнце, воздух и вода.**

**В серебристой туче брызг  
Слышен смех и детский  
визг.**

**Невелик он глубиной,  
Цвет в нём неба голубой.  
Так приятно в нём  
плескаться,  
Даже трудно с ним  
расстаться.**

**На воде и шум и гам,  
Волны — словно в ураган  
И счастливый детский смех  
Музыкой звучит для всех**









**В мире нет рецепта лучше —  
Будь со спортом неразлучен.**

**Мы дружные ребята,  
Пришли мы в детский сад,  
И каждый физкультурой  
Заняться очень рад!  
Физкультурой мы в саду  
Много занимались.**





**Умеют все ребятки. С носочков встать на пятки,  
Вздыхнуть и подтянуться. присесть и разогнуться.**

**Раз! Два! Раз! Два!**

**Марширует детвора.**

**Друг за другом! Ровный ряд!**

**Будь внимательным не стой**

**Ходим прямо и кругом**

**Громко топаем ногами**

**Помогает бодрый марш**

**Весел воспитатель наш.**





**Спасибо за внимание!**