

# Валеологическая направленность педагогического процесса «Здоровый Образ Жизни»

Здоровье не всё, но  
всё без здоровья-  
ничто!

Народная мудрость



Именно в дошкольном возрасте происходит становление ценностей здорового образа жизни, а также совершенствуется двигательная активность!



# АКТУАЛЬНОСТЬ

Мы- взрослые ,родители, воспитатели, должны всемерно способствовать становлению здоровых и физически развитых детей.

 прививать детям бережное отношение к своему организму понимание того, что полезно и что вредно для здоровья, а так же необходимые гигиенические навыки;

 Создавать условия для оздоровления, закаливания и двигательной активности ребёнка;

 Поддерживать интерес к подвижным играм, занятиям спортом, помогающим развитию координации движений, ловкости, гибкости, быстроты.

 Рациональное полноценное питание, ежедневные прогулки на свежем воздухе, совместные мероприятия, походы, экскурсии- всё это способствует укреплению и сохранению здоровья ребёнка!

# Режимные моменты и закаливающие процедуры

## ■ ЗАРЯДКА



## Послесонная гимнастика



# Массаж суджоками

*• Суджок - колючий шарик массирует точки на руках, способствует укреплению иммунитета.*



# КУЛЬТУРНО ГИГИЕНИЧЕСКИЕ НАВЫКИ



➤ Водичка-  
один из  
факторов  
закаливания

# Игры с водой

*Вода, водные процедуры - источник здоровья*



# Подвижные игры, игры на дыхания



