

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное  
учреждение «Детский сад  
№ 308 «Звёздочка» г. Челябинска»**



**Инструктор по физической культуре  
Хужина Лариса Владимировна**

**Цель: формирование здорового и безопасного образа жизни.**

**Задачи:**

- 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.

# СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ

**Каша не надоедает,  
Каша силу прибавляет**



**Кто пьет молоко –  
Будет прыгать  
высоко,  
Будет бегать далеко.**

# ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ПРОЦЕДУРЫ



**Чтобы ни один микроб  
Не попал случайно в рот,  
Руки мыть перед едой  
Нужно мылом и водой.**

# ЗДОРОВЫЙ СОН

Следует, ребята, знать -  
Нужно всем подольше спать.



# УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА И ЗАРЯДКА ПОСЛЕ СНА

Зарядка всем полезна,  
Зарядка всем нужна.  
От лени и болезни  
Спасает нас она



# Профилактические мероприятия « Я здоровье берегу – быть здоровым я хочу»



**Ну, а если уж случилось:  
Разболеться получилось,  
Знай, к врачу тебе пора. Он  
поможет нам всегда.**

# АКТИВНЫЕ ПРОГУЛКИ



**На прогулку  
выходи,  
Свежим  
воздухом дыши.  
Только помни  
при уходе:  
Одеваться по  
погоде!**



**Будьте здоровы!**



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ !**