



**Единый родительский день в детском саду № 49 (корпус 2)**

**«Если хочешь быть здоров!».**



**Здоровье – это полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов**

# **Цель здоровьесбережения:**

**Систематизация физкультурно-оздоровительной деятельности в дошкольном учреждении с вовлечением в неё всех участников образовательного процесса для сохранения здоровья воспитанников, снижения заболеваемости.**

# Задачи здоровьесбережения:

- ❑ Формировать здоровьесберегающее и здоровьеукрепляющее поведение в специально созданных и жизненных ситуациях;
  - ❑ Создавать психологически комфортную среду в группах;
- ❑ Обогащать эмоциональную сферу положительными эмоциями;
- ❑ Развивать дружеские взаимоотношения через игру и общение в повседневной жизни;
  - ❑ Корректировать проявление эмоциональных трудностей детей (*тревожность, страхи, агрессивность, низкая самооценка*);

Мероприятия сохранения и стимулирования  
здоровья:

# Физкультурные занятия



О здоровье говорят многие на свете,  
О здоровье говорят взрослые и дети.



**Мероприятия сохранения и стимулирования  
здоровья:**

## **Прогулки**

**Чтоб здоровыми остаться,  
Нужно всем нам закаляться:  
Прыгать, бегать и гулять,  
Свежим воздухом дышать.**



Мероприятия сохранения и стимулирования  
здоровья:

## Подвижные и спортивные игры



**Чтоб здоровье было, надо  
закаляться,  
Бегать, прыгать и  
скакать,  
Спортом заниматься.**

Мероприятия сохранения и стимулирования  
здоровья:

## Закаливание.

**По утрам ты закаляйся,  
Водой холодной обливайся.  
Будешь ты всегда здоров,  
Тут не нужно лишних слов.**



# Мероприятия сохранения и стимулирования здоровья:

## Утренняя гимнастика



**Начинаем мы зарядку  
Раз, два, три, четыре, пять  
И встаем все по порядку  
Продолжаем так считать.**

Мероприятия сохранения и стимулирования  
здоровья:

# Спортивные праздники, досуги и развлечения: Квест «Путешествие в страну здоровья».





Мероприятия сохранения и стимулирования  
здоровья:

# День здоровья для детей.



# Мероприятия сохранения и стимулирования здоровья:

## Оформление информационного материала в уголке для родителей «Здоровье – это жизнь».

