



Здоровый образ жизни для детей дошкольного возраста - это не только двигательная активность, но и целый комплекс мер, которые должны стать приоритетными задачами для родителей и малыша. До 7 лет ребенок проходит огромный путь развития, на котором закладывается как его физическое здоровье, так и личностные качества. Они взаимосвязаны друг с другом, поэтому так важно в самом начале жизни сформировать у малыша базу знаний и навыков здорового образа жизни. В МБДОУ «Радуга» в рамках тематической недели «Я расту здоровым» с 1.04 - 5.04.2024 г. были проведены различные мероприятия для детей. В группе комбинированной направленности «Ромашки» 3.04.2024г было проведено групповое занятие, направленное на пропаганду ЗОЖ. Мероприятие проводили педагог- психолог Борисова Н.Г. и воспитатель Шуликова Т.В. Педагогом-психологом была проведена психогимнастика.

Задачи психогимнастики: 1. Опора на естественные механизмы в развитии ребенка; 2. Преодоление барьеров в общении ребенка;

3. Снятие психологического напряжения и сохранение эмоционального благополучия;

4. Создание возможности для самовыражения;

5. Развитие воображения, памяти, внимания и других познавательных процессов.

Далее на занятии воспитанники послушали беседу о здоровом образе жизни, о том, как сохранить здоровье. Воспитательница напомнила о разных видах спорта, о том, в какое время года какими видами спорта можно заниматься. Ребята сделали аппликацию из геометрических фигур на тему недели.

Так же в течение недели каждый воспитанник группы «Ромашки» позанимался индивидуально с педагогом- психологом в рамках коррекционно- развивающих занятий по теме «Я расту здоровым».

На занятиях ребята с помощью презентации сами собрали секрет здоровья. Ребята поняли, что правильное питание, гигиена, зарядка, закаливание, прогулки на свежем

воздухе являются составными частями здорового образа жизни!
Воспитатель Шуликова Т.В., педагог- психолог Борисова Н.Г.

