

«Пути формирования у дошкольников привычки к здоровому образу жизни»

подготовила воспитатель:

Парсегова З.В.

за последнее
время число
здоровых
дошкольников
уменьшилось
в 5 раз и
составляет
лишь 10% от
контингента
детей,
поступающих
в школу.





Здоровье - это базовая ценность и необходимое условие полноценного психического, физического и социального развития ребенка. Не создав фундамент здоровья в дошкольном детстве, трудно сформировать здоровье в будущем.



**ПРАВИЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ —
ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!**



**СПОРТ —
ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ
ЖИЗНИ!**



**ЗДОРОВЬЕ
В ПОРЯДКЕ —
СПАСИБО ЗАРЯДКЕ!**



**ВИТАМИНЫ —
НАШИ ДРУЗЬЯ!**



Компоненты ЗОЖ:

- занятия физкультурой
- прогулки
- рациональное питание
- соблюдение правил личной гигиены
- закаливание,
- создание условий для полноценного сна



Правильное питание



HER SPIRIT

Принципы закаливания:

- постепенность;
- систематичность;
- комплексность;
- учет индивидуальных особенностей.





- здоровье
- дружелюбное отношение друг к другу,
- развитие умения слушать и говорить,
- умения отличать ложь от правды
- бережное отношение к окружающей среде, к природе
- медицинское воспитание,
- своевременное посещение врача,
- выполнение различных рекомендаций
- формирование понятия "не вреди себе сам"



- ✓ *утренняя гимнастика (ежедневно);*
- ✓ *физкультурные занятия (3 раза в неделю);*
- ✓ *музыкально - ритмические занятия (2 раза в неделю);*
- ✓ *прогулки с включением подвижных игр;*
- ✓ *оздоровительный бег (ежедневно);*
- ✓ *пальчиковая гимнастика (ежедневно во время режимных моментов)*

- ✓ зрительная, дыхательная, корригирующая гимнастика на соответствующих занятиях)
- ✓ оздоровительная гимнастика после дневного сна (ежедневно);
- ✓ физкультминутки и паузы (на малоподвижных занятиях, ежедневно);
- ✓ эмоциональные разрядки, релаксация;
- ✓ ходьба по массажным коврикам, песку, гальке (босохождение);
- ✓ спортивные досуги, развлечения, праздники (1 раз месяц)

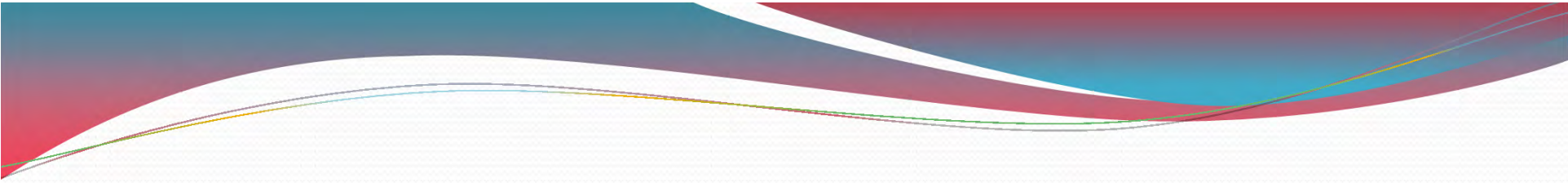




Потребность в здоровье и здоровом образе жизни у ребенка формируется также на основе представлений о самом себе, своих физических и личностных возможностях, о том, что для здоровья вредно, а что полезно. Например, вредно не чистить зубы, не стричь ногти, не заниматься гимнастикой. Эти знания дети приобретают на специальных занятиях в нашем детском саду.

Задачи

- *формировать представления о том, что быть здоровым - хорошо, а болеть - плохо; о некоторых признаках здоровья;*
- *воспитывать навыки здорового поведения: любить двигаться, есть побольше овощей, фруктов; мыть руки после каждого загрязнения; не злиться и не волноваться; быть доброжелательным; больше бывать на свежем воздухе; соблюдать режим;*
- *помочь овладеть устойчивыми навыками поведения;*

- 
- *развивать умение рассказывать о своем здоровье, здоровье близких;*
 - *вырабатывать навыки правильной осанки;*
 - *обогащать знания детей о физкультурном движении в целом;*
 - *развивать художественный интерес*

Здоровья Вам!



ВОТ ТАКОГО!