

Муниципальное образовательное учреждение  
детский сад № 94

# Формирование основ здорового образа жизни у детей младшего возраста

Выполнила: воспитатель первой  
квалификационной категории Ковтун А.А.

г. Рыбинск  
2019

# Валеология – наука о здоровье, здоровом образе жизни

- Основная цель валеологии – задействовать максимальный объем резервов жизнедеятельности, унаследованный человеком при рождении, а также поддержание его адаптационных способностей к условиям внешней и внутренней среды.

- **Здоровье** – это состояние полного физического, психического и социального благополучия.
- **Физическое здоровье** – это состояние органов и систем органов, жизненных функций организма.
- **Психическое здоровье** – состояние психики, характеризующееся общим душевным равновесием.
- **Социальное здоровье** – это система мотивов и ценностей, регулирующих поведение.

«Здоровье –это ещё не всё, но если нет  
здоровья- всё остальное не имеет  
значения»



Малер Хальдфан

Привычка к здоровому образу жизни – это главная, основная, жизненно важная привычка.

- Формировать у детей культурно-гигиенические навыки. Развивать у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур.
- Дать детям элементарные сведения о своем организме.
- Помочь формировать у детей интерес к физической культуре и потребности в здоровом образе жизни.
- Вызывать интерес к дальнейшему познанию себя.

«Расскажи – и я забуду, покажи  
– и я запомню, дай попробовать  
- и я пойму»

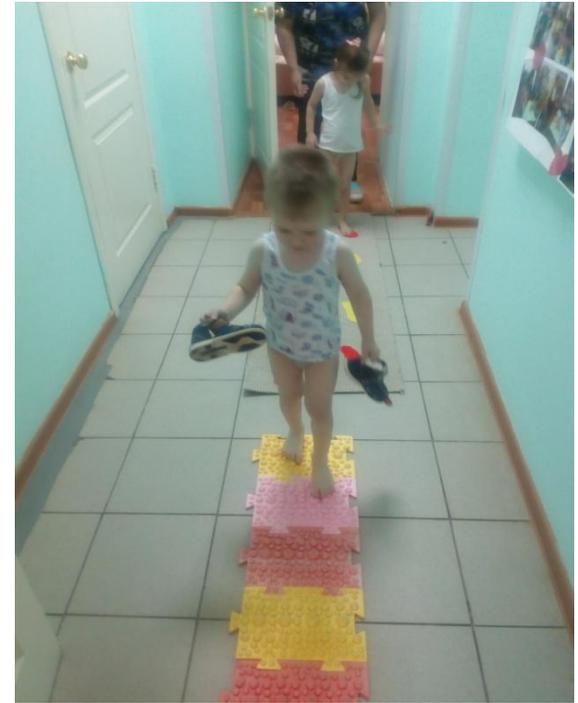
Китайская

пословица

# Формы организации работы с детьми

- Занятия
- Беседы
- Утренняя гимнастика
- Дыхательная гимнастика
- Корригирующая гимнастика после сна(плоскостопие, осанка)
- Пальчиковые игры
- Самомассаж
- Су-Джок терапия
- Физкультминутки
- Подвижные игры

# Воздушные ванны



# Культурно – гигиенические навыки



# Дидактическая игра «Приготовим салат»



# Дидактическая игра «Витаминная корзинка»



# Игровая ситуация «Лечим зайку»



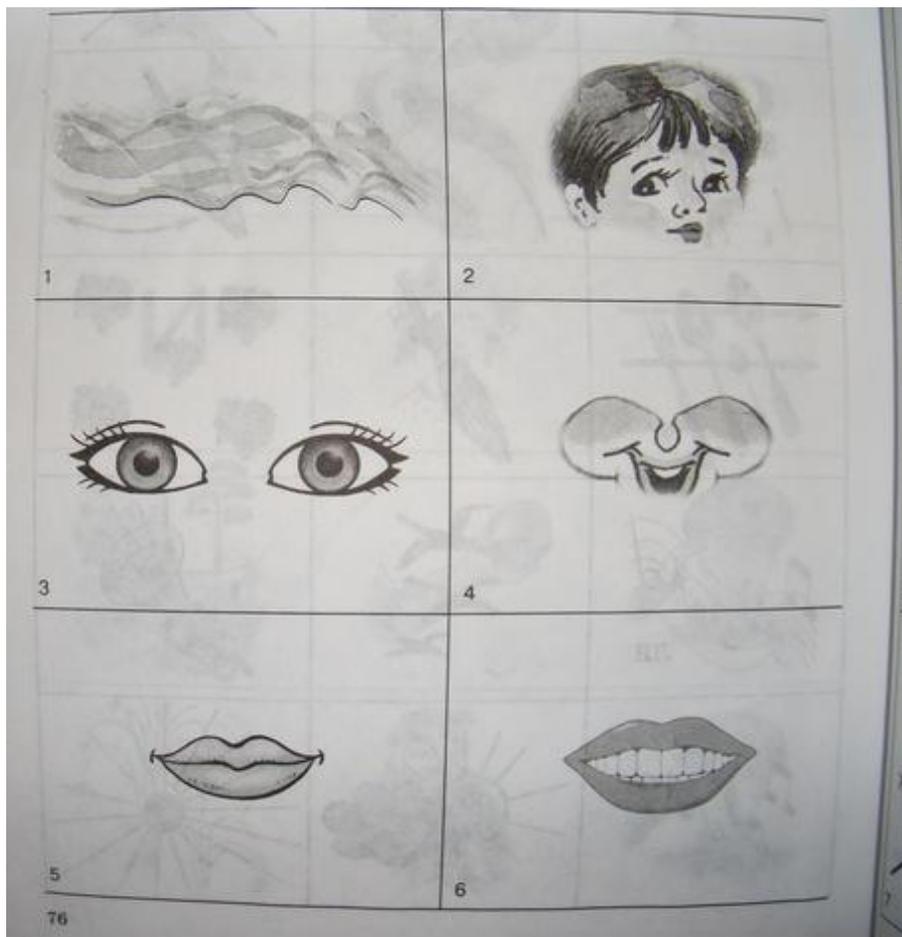
# Самообслуживание



# «Напоим куклу чаем»



# Мнемотаблица «Водичка, водичка, умой моё личико»



«Здоровье – это лучшее богатство ,  
которое у нас есть!»

Гиппократ

Этот кругленький дружок  
называется Су-Джок.  
Этот шарик разноцветный  
покатаем мы в руках,  
Чтобы легче было думать,  
сила чтоб была в руках.  
Покатаем по ладошкам,  
он откроется вот так!  
Там, волшебное колечко  
Ни большое, ни малое,  
В гости к пальчикам заходит  
Всем оно подходит.

