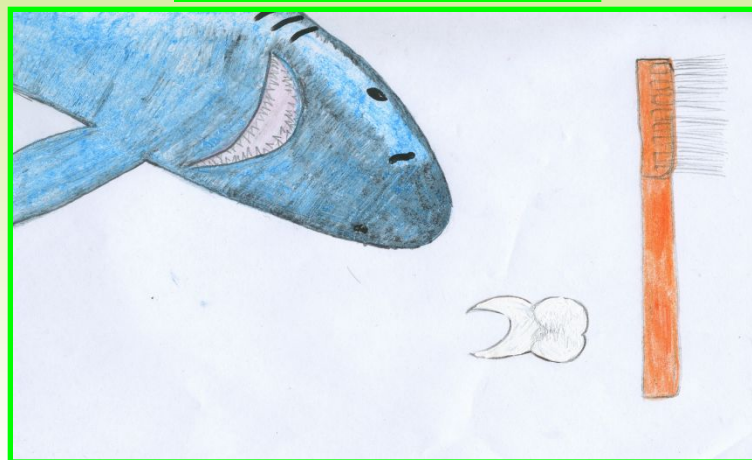
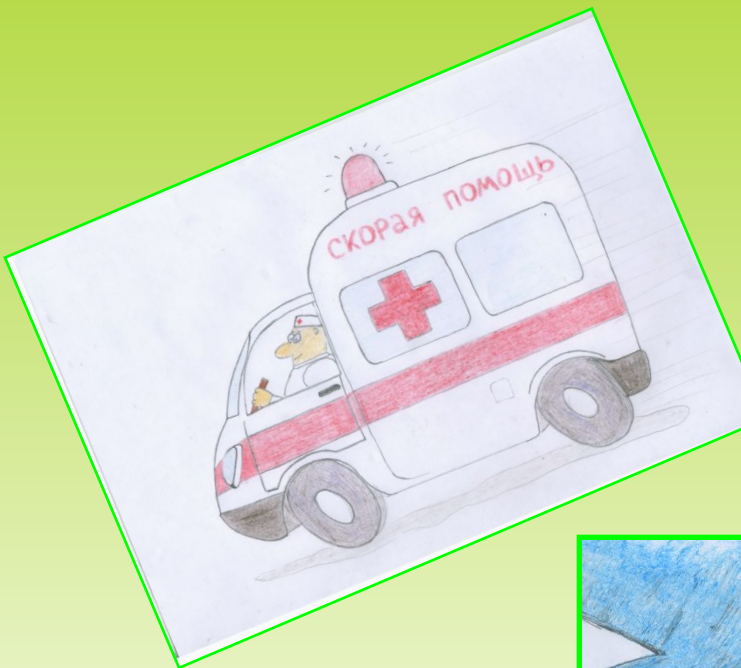


# Формирование здорового образа жизни дошкольников.



*Из опыта работы  
воспитателя  
I высшей  
квалификационной  
категории  
Жартманова Е.И.  
Д/с №30 г. Уссурийска*

# Выставка рисунков «Что такое здоровье?»



Укрепление и  
сохранение здоровья  
детей

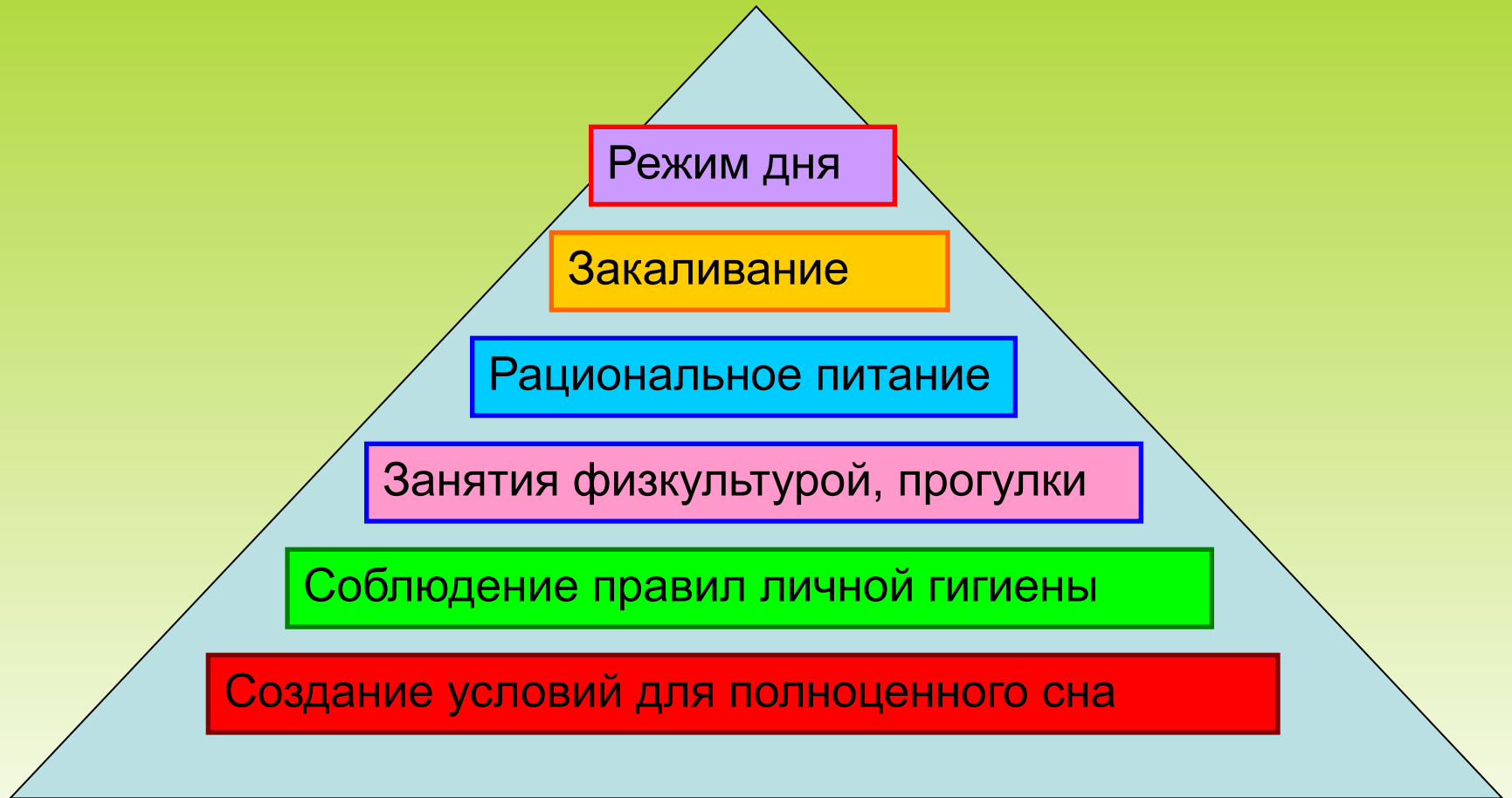
Прививание  
навыков здорового образа  
жизни

**Задачи раннего формирования  
культуры здоровья.**

Способствование формированию  
физической культуры ребенка



# ПИРАМИДА СОЗДАНИЯ РЕЗЕРВОВ ЗДОРОВЬЯ



# ЗАДАЧИ РАБОТЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ КУЛЬТУРЫ ЗОЖ У ДОШКОЛЬНИКОВ

- 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;
- 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



# **ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ:**

- создание системы двигательной активности в течение дня:
- утренняя гимнастика (ежедневно);
- физкультурные занятия (3 раза в неделю);
- музыкально – ритмические занятия (2 +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)



**СПОРТ —  
ЗДОРОВЫЙ  
ОБРАЗ  
ЖИЗНИ!**



Спортивный образ жизни — это залог здоровья и долголетия.

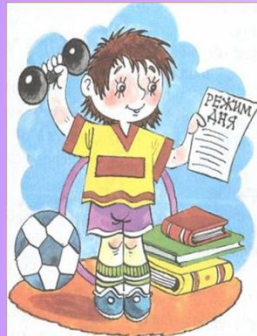
# УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА

Способствует развитию у детей правильной осанки, тренирует и усиливает у детей деятельность всех органов и систем (сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и т.д.), подготавливает организм ребенка к тем нагрузкам, которые предстоит ему преодолеть в течение дня.



# ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ЗАНЯТИЯ В ЗАЛЕ И НА УЛИЦЕ

Это основная форма организованного обучения физическим упражнениям. На занятиях формируются навыки основных движений – ходьбы, бега, лазанья, прыжков, метания с постепенным их усложнением и повышением качественных характеристик от младшего к старшему возрасту.



# Физкультурное занятие



# **ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА**

**Тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту внимания.**

## ЧИСТОТА ТЕЛА — ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ



Утром умойся  
и почисти зубы.



Мой руки и лицо после  
прогулки.



Мойся в душе, погри тепло  
мочалкой.

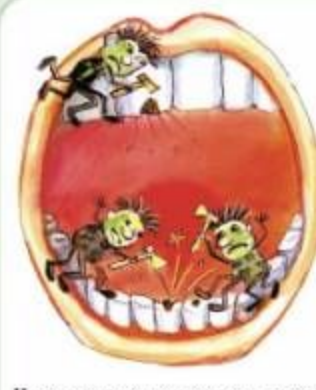


Купаясь, не забудь помыть  
пальчики на ножках.

## ПРАВИЛЬНО УХАЖИВАЙ ЗА ЗУБАМИ



Не ешь много сладостей —  
от них портятся зубы.



На остатках сладкого во рту плодятся  
микробы и начинают разрушать  
твои зубы.



Бороться с микробами  
тебе помогут воины-защитники —  
зубная щетка и паста.



Обязательно чисти зубы  
утром и вечером, чтобы устранить  
остатки пищи во рту.

# СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА, ПЕДАГОГА СОЦИАЛЬНОГО ПО ФОРМИРОВАНИЮ КУЛЬТУРЫ ЗОЖ У ДОШКОЛЬНИКОВ

## ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ РАБОТЫ

## МЕТОДЫ И ПРИЕМЫ

СОДЕЙСТВИЕ РАЗВИТИЮ ЛИЧНОСТИ РЕБЕНКА

СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ

РАЗВИТИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ К ПОЗНАНИЮ СЕБЯ И ДРУГИХ

РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ ОБЩЕНИЯ

ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ СОЦИАЛЬНОГО И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

ПРОФИЛАКТИКА ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

ЗАКРЕПЛЕНИЕ ПОЛЕЗНЫХ ПРИВЫЧЕК

ПОВЫШЕНИЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ

ФОРМИРОВАНИЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЙ МОТИВАЦИИ К ЗОЖ

ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ЛИЧНОСТИ

ИГРЫ, ЗАНЯТИЯ ПО ЭМОЦИОНАЛЬНОМУ РАЗВИТИЮ

МИНУТКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РАЗГРУЗКИ

ИГРЫ, ЗАНЯТИЯ ПО СОЦИАЛЬНОМУ И ПРАВСТВЕННОМУ РАЗВИТИЮ

ИГРЫ И ЗАНЯТИЯ ПО ПОЗНАВАТЕЛЬНОМУ РАЗВИТИЮ

МЕТОДЫ И ПРИЕМЫ ПИД

ПРОБЛЕМНЫЕ СИТУАЦИИ

ИГРЫ-ДРАМАТИЗАЦИИ

РЕЛАКСАЦИЯ

ЭЛЕМЕНТЫ ПСИХОГИМНАСТИКИ

ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ НА ОБУЧЕНИЕ ПРО-СТЕЙШИМ СПОСОБАМ САМОРЕГУЛЯЦИИ

# ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ ИСТОЧНИКИ

1. Автор: Золотых Ираида Николаевна - инструктор по физической культуре, Белгородская область г.Губкин, МДОУ "Детский сад комбинированного вида N2 "Ромашка".
2. Автор: Кочешкова Е.В., старший воспитатель МДОУ N57, г. Старый Оскол, Белгородская обл.
3. Автор: Исмагилова Альфия Ризвановна, воспитатель I квалификационная категория, Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение "Детский сад N 358 комбинированного вида с воспитанием и обучением на татарском языке" Приволжского района г. Казани Республики Татарстан.
4. Волчков В.Н., Степанова Н.В. Развитие и воспитание детей младшего дошкольного возраста. Практическое пособие. – Воронеж, 2001
5. Зеленская Н.И., Леонтьева В.В. Здоровье малышей. Занятия по воспитанию ЗОЖ у детей старшего дошкольного возраста. Методическое пособие для педагогов дошкольных образовательных учреждений (материалы сайта «Все для детского сада»)