

**Формирование
культуры здорового
образа жизни у детей
дошкольного возраста**

«Яне боюсь ещё и ещё раз повторить: забота о здоровье ребенка – это важнейший труд воспитателя»

В.А. Сухомлинский.



Задачи ДОУ

Создать оптимальные условия для охраны и укрепления здоровья, физического и психического развития дошкольников

Здоровьесберегающие технологии

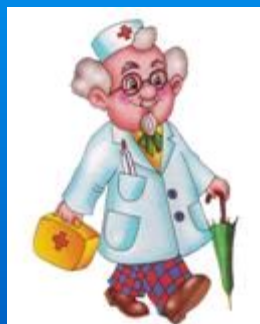
Оптимальный режим двигательной активности

Физическое воспитание

Рациональное питание

Медицинская и психологическая помощь и поддержка

Основы знания ЗОЖ

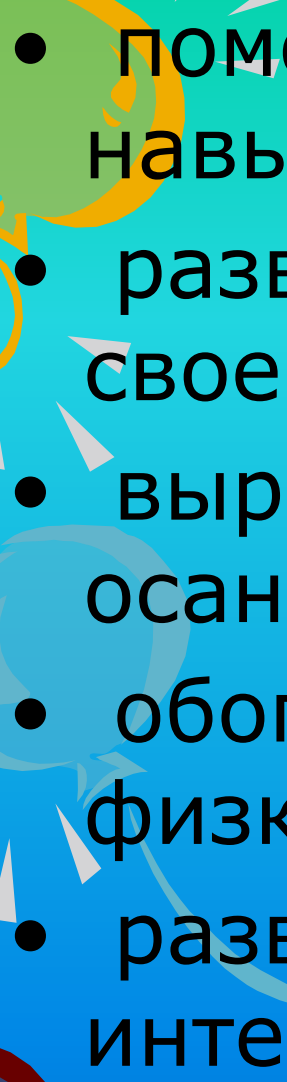


ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ

- Оздоровительное
- Психо-эмоциональное благополучие
- Создание оптимально-гигиенических условий внешней среды
- Рациональное питание с обогащением пищи витаминами

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 ;**
- **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;
спортивные досуги, развлечения,
праздники (1 раз месяц)**





***Свежий воздух всегда
лучше любого лекарства***

Утренняя гимнастика



**А теперь все по порядку
Становитесь на зарядку
Обруч в руки мы берем
Упражнения начнем**

Гимнастика после дневного сна



Одеяло мы подняли.
Сразу ножки побежали.

Раз, два, три!
Ну-ка ножки догони



**Щечку, шейку мы потрем
И водичкой обольём**

Солнечные ванны



Босоножье

Формы оздоровления детей

Витаминизация

фитотерапия

самомассаж

дыхательная
гимнастика

зарядка для глаз

точечный массаж

психогимнастика





Мы начнем сейчас
тренаж
Делай сам себе
массаж



Массаж ног



**Витамины все съедим
И болезни победим**

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА



Вот вдохнули глубоко
дышим чисто и легко

Спасибо за внимание!

