

**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

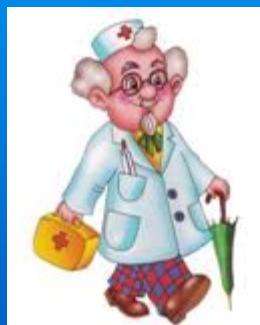
Оптимальный режим двигательной активности

Физическое воспитание

Рациональное питание

Медицинская и психологическая помощь и поддержка

Основы знания ЗОЖ

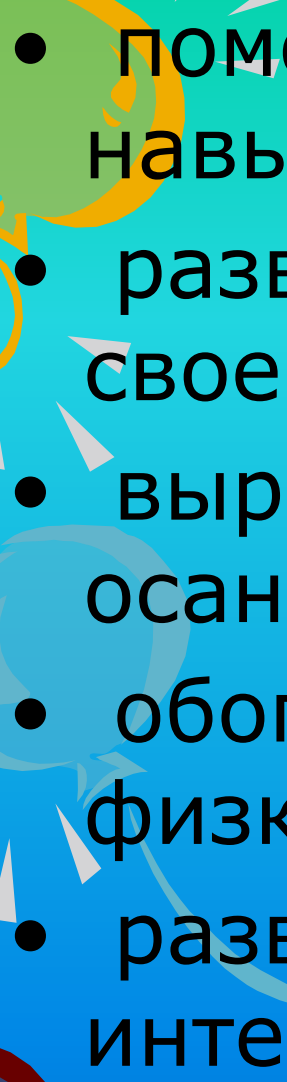


# *ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ*

- 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!

