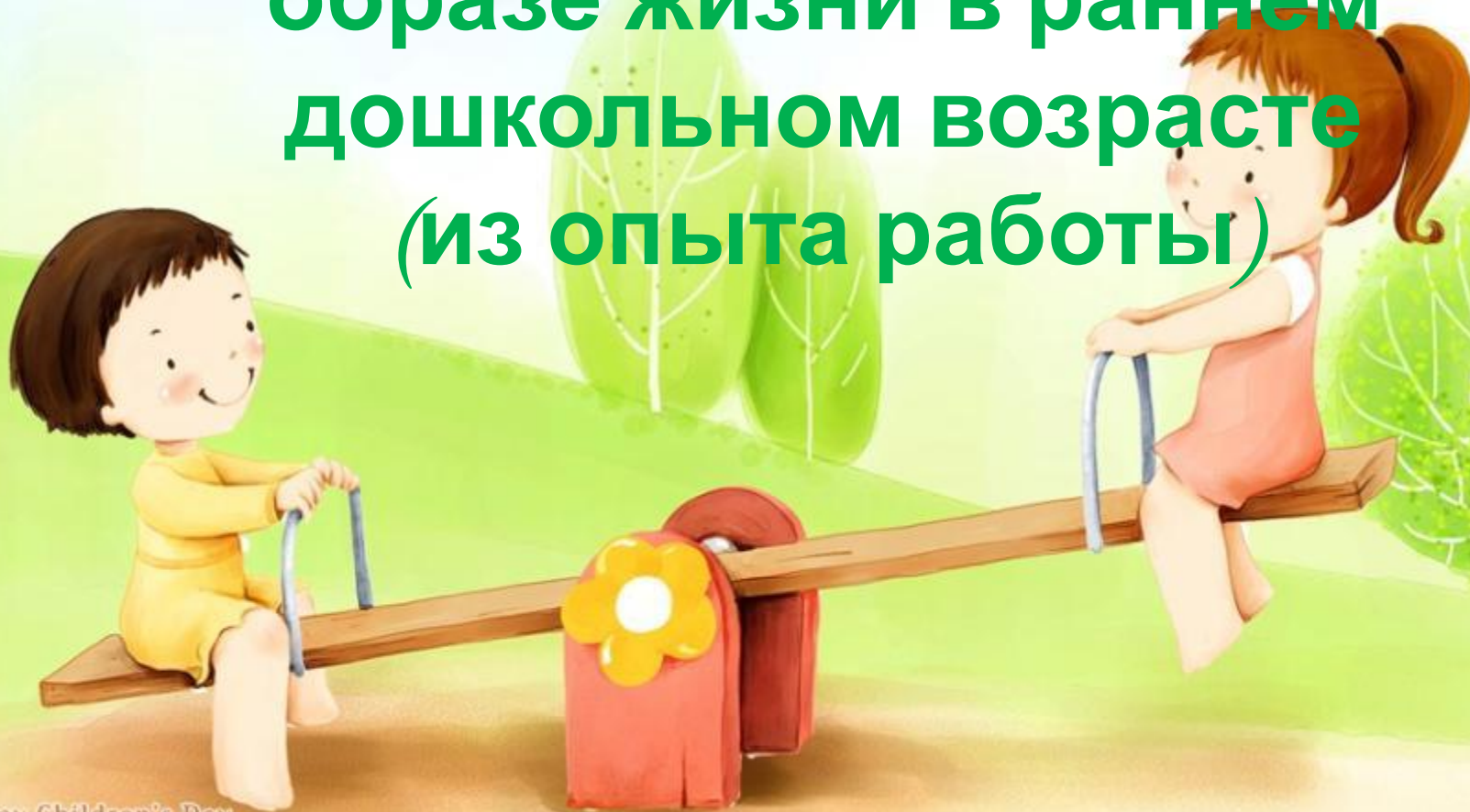


Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни в раннем дошкольном возрасте (из опыта работы)



Happy Children's Day
Created by www.wallcoo.com | May 2008

Воспитатель первой ранней группы

Кресникова Мария Андреевна

Prezentacii.com

**«Забота о здоровье – это
важнейший труд
воспитателя. От
жизнерадостности,
бодрости детей зависит их
духовная жизнь,
мировоззрение,
умственное развитие,
прочность знаний, вера в
СВОИ СИЛЫ»**

В. А. Сухомлинский



Задачи:

- *сохранение и укрепление физического и психофизического здоровья детей;*
- *формирование культурно-гигиенических навыков;*
- *формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.*



Работа по формированию здорового образа жизни детей раннего возраста будет эффективной,

если учитывать:

возрастные и индивидуальные особенности детей;

создавать условия для формирования здорового образа жизни дошкольников;

систематически и целенаправленно проводить работу по внедрению здорового образа жизни с семьями воспитанников.



Слагаемые ЗОЖ

- *Режим дня*
- *Утренняя гимнастика*
- *Здоровое питание*
- *Прогулки на свежем воздухе*
- *Физические упражнения и спорт*
- *Закаливание*
- *Дыхательная гимнастика*
- *Упражнения для глаз*
- *Эмоциональное здоровье*





Режим – одно из главных составляемых здорового образа жизни!



Режим дня – это
правильное
распределение
времени на
основные
жизненные
потребности
человека.

Утренняя гимнастика

Цель - создавать бодрое, жизнерадостное настроение у детей, укреплять здоровье, развивать сноровку, физическую силу.







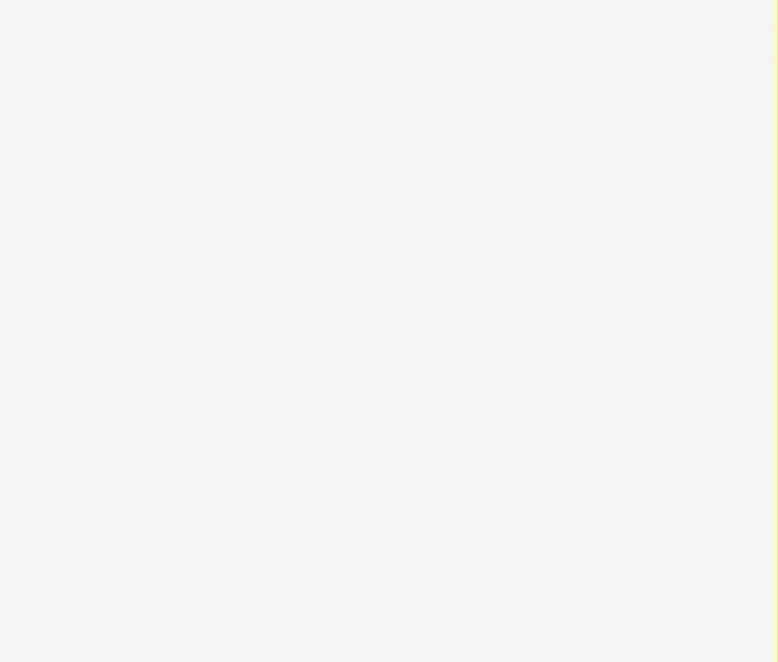
Физкультурные занятия

Цель – обучать детей правильному выполнению движений, различным упражнениям, направленным на развитие координации тела и повышение самостоятельной двигательной активности.



Ежедневные прогулки





Подвижные игры



Закаливание

Цель – выработать способность организма быстро изменять работу органов и систем в связи с меняющейся внешней средой.





*Кто горячей водой
умывается,
Называется молодцом.
Кто холодной водой
умывается,
Называется храбрецом.
А кто не умывается,
Никак не называется*



Гимнастика с массажными мячиками



Формирование культурно-гигиенических навыков



*Ай, лады, лады, лады
Не боимся мы воды,
Чисто умываемся,
Маме улыбаемся.
Знаем, знаем, да-да-да
Где ты прядешься, вода!
Выходи, водица,
Мы пришли умыться!
Лейся на ладошку
По-нем-ножку.
Лейся, лейся, лейся
По-сме-лей -
Детка умывайся веселей!*





Дыхательная гимнастика



Гимнастика для глаз.

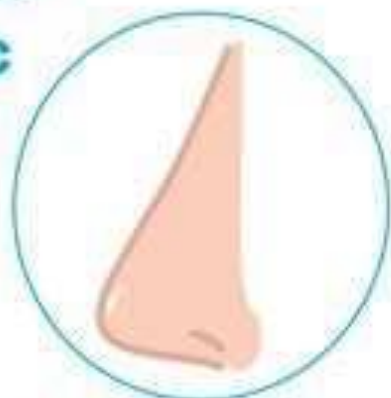
**Мы гимнастику для глаз
Выполняем каждый раз.
Вправо, влево, кругом, вниз,
Повторить ты не ленись.
Укрепляем мышцы глаза.
Видеть лучше будем сразу.**



Органы чувств человека



Вкус

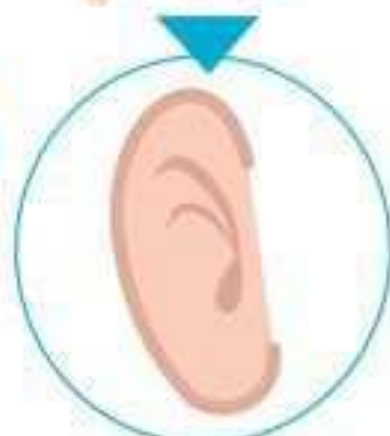


Обоняние

Осязание



Зрение



Слух

Центр Праздника
centrprazdnika.ru

Полноценное питание



Эмоциональное здоровье

ЭМОЦИОНАЛЬНО БЛАГОПОЛУЧНЫЙ РЕБЕНОК



УЛЫБЧИВ

НЕПОСРЕДСТВЕНЕН

РАЗГОВОРЧИВ

НЕ ДРАЧЛИВ

НЕ ГРУБИТ
РОДИТЕЛЯМ

ОБЛАДАЕТ
ЧУВСТВОМ
ЮМОРА

НЕ
ВОРУЕТ

НЕ
КРИКИВ

ДОБРОЖЕЛАТЕЛЕН

СЛУШАЕТ ДРУГИХ

СПОСОБЕН ПРЕОДОЛЕВАТЬ
ЭГОЦЕНТРИЧЕСКУЮ
ПОЗИЦИЮ

НЕ ОБИЖАЕТ
ДРУГИХ

Взаимодействие с семьями воспитанников



Главное, на что в первую очередь направлена наша работа – это доказать, что без их участия мы не сможем добиться хороших результатов, только они являются самым ярким примером для своих детей.

Наладить взаимоотношения помогают разнообразные формы работы: показы занятий, консультации, тематические родительские собрания, папки-передвижки, в которых отражается жизнь детей в детском саду.



**Здоровье
свыше нам
дано,
учись,
малыш,
беречь его!**





**Спасибо за
внимание!**