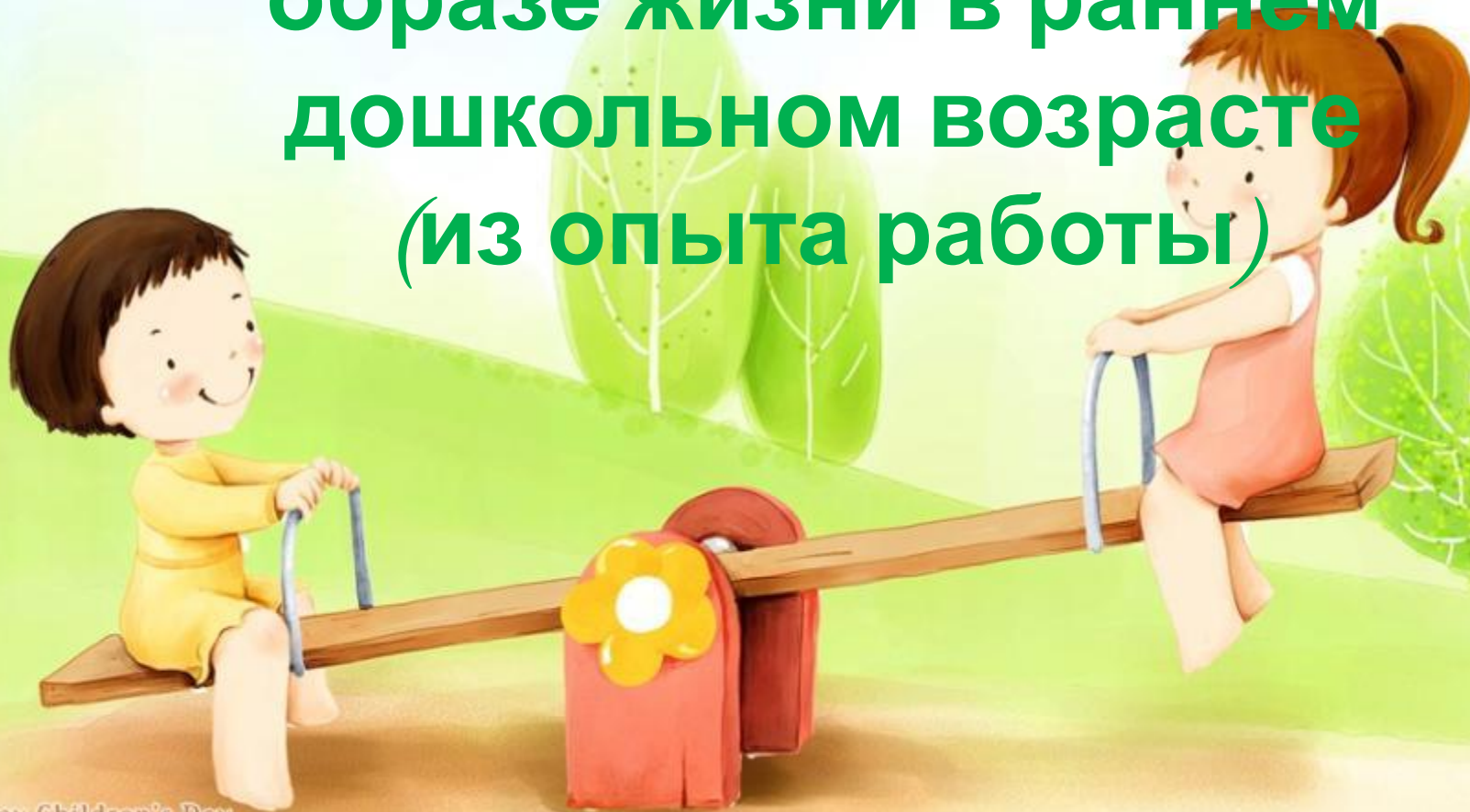


Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни в раннем дошкольном возрасте (из опыта работы)



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.







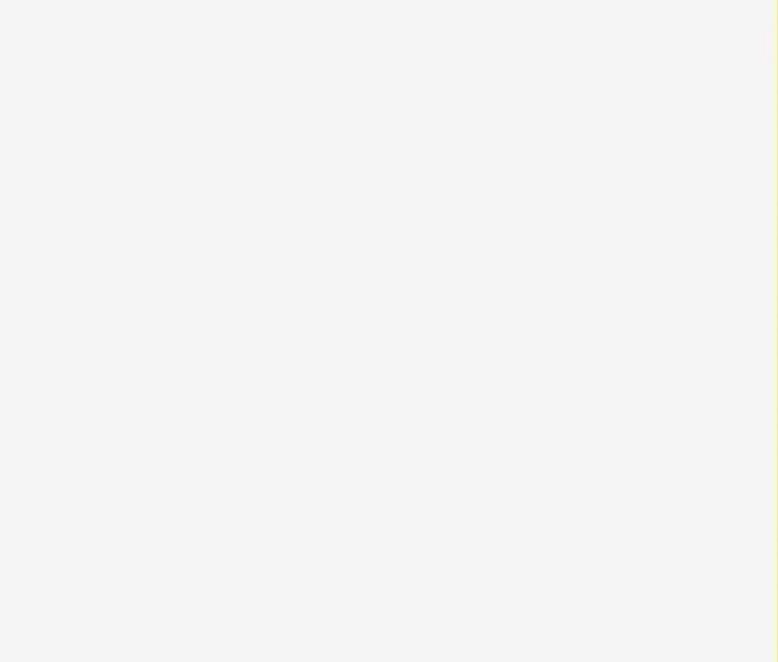
Физкультурные занятия

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.

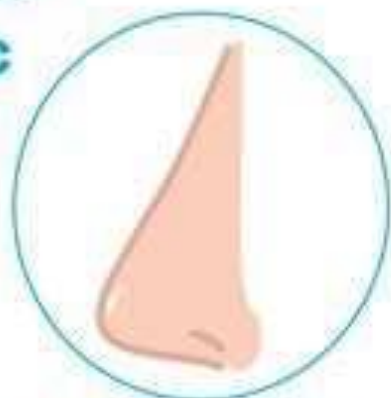
**Мы гимнастику для глаз
Выполняем каждый раз.
Вправо, влево, кругом, вниз,
Повторить ты не ленись.
Укрепляем мышцы глаза.
Видеть лучше будем сразу.**



Органы чувств человека



Вкус



Обоняние

Осязание



Зрение



Слух

Полноценное питание



Эмоциональное здоровье

ЭМОЦИОНАЛЬНО БЛАГОПОЛУЧНЫЙ РЕБЕНОК



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!**