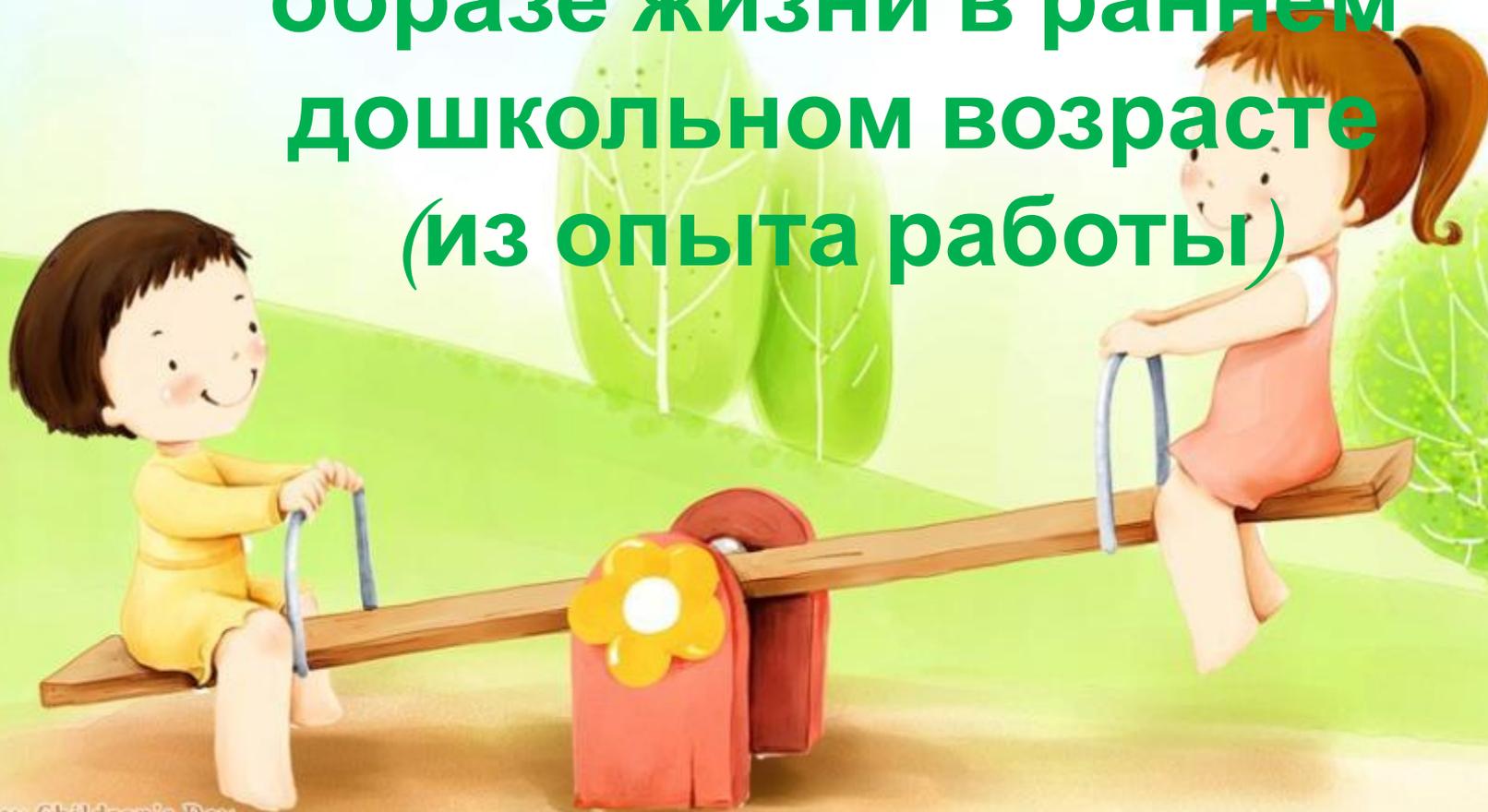


# Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни в раннем дошкольном возрасте (из опыта работы)



Happy Children's Day  
Created by [www.wallcoo.com](http://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.







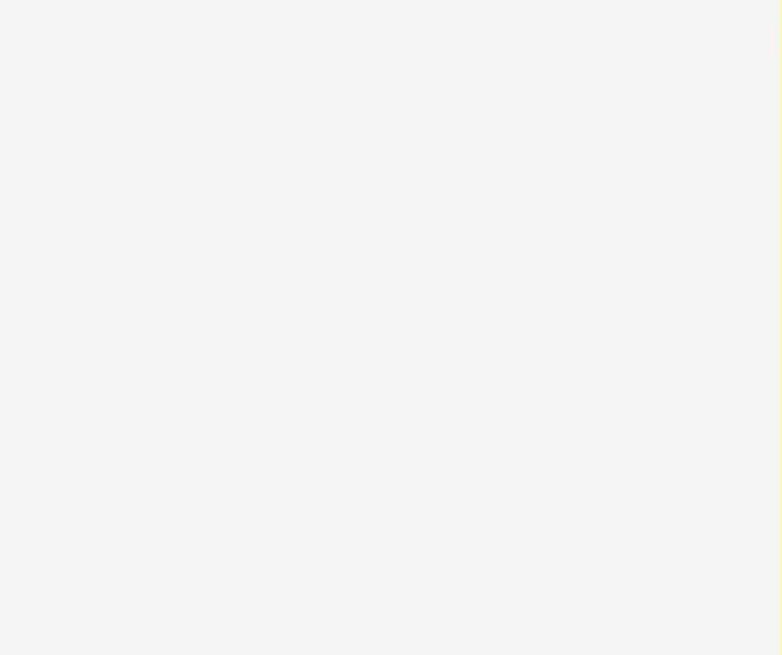
# Физкультурные занятия

*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.**

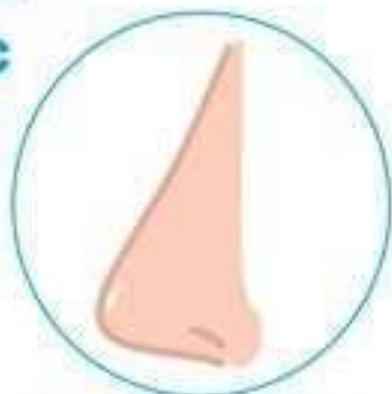
**Мы гимнастику для глаз  
Выполняем каждый раз.  
Вправо, влево, кругом, вниз,  
Повторить ты не ленись.  
Укрепляем мышцы глаза.  
Видеть лучше будем сразу.**



# Органы чувств человека



**Вкус**



**Обоняние**

**Осязание**



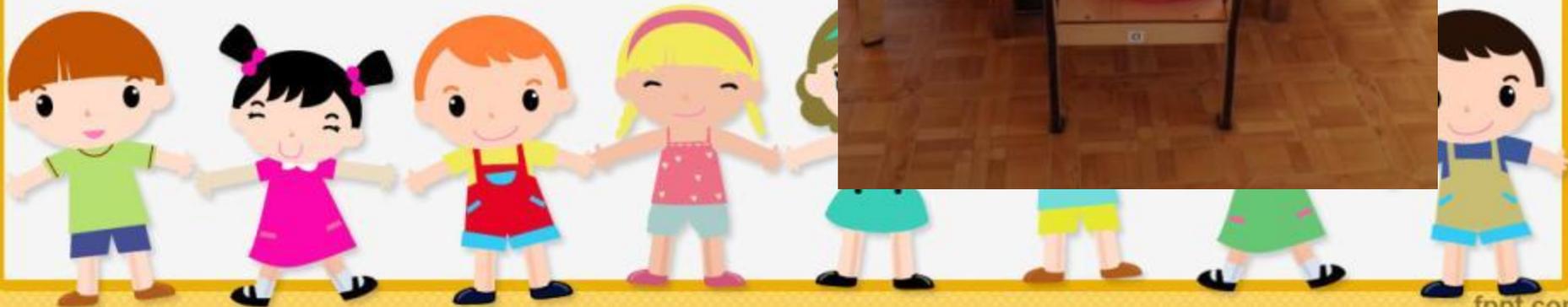
**Зрение**



**Слух**

*Центр Праздника*  
**centrprazdnika.ru**

# *Полноценное питание*



# Эмоциональное здоровье

## ЭМОЦИОНАЛЬНО БЛАГОПОЛУЧНЫЙ РЕБЕНОК



# *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!**