

# **Формирование навыков здорового образа жизни у детей старшего возраста**





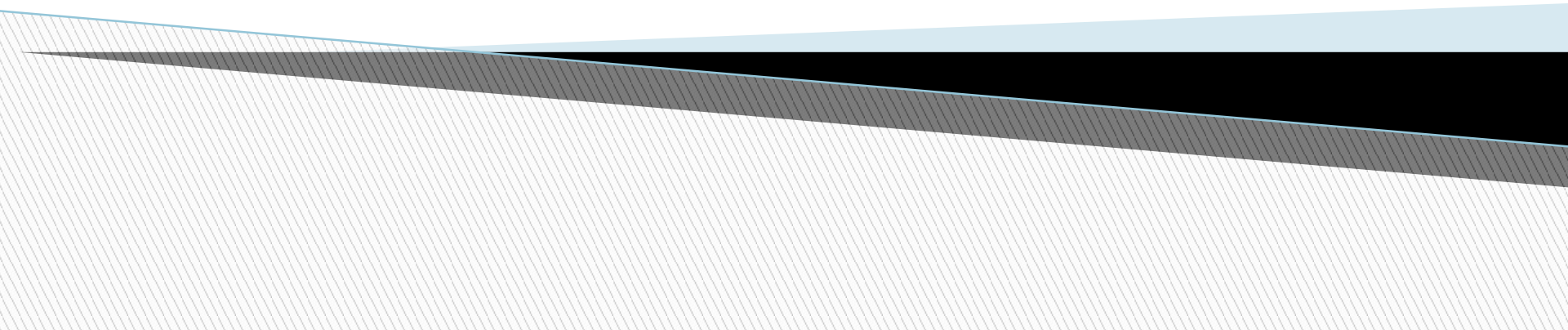
1. **Здоровый образ жизни – одно из условий сохранения и укрепления здоровья дошкольников**



## II. ВОСПИТАНИЕ У ДЕТЕЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ ПО СЛЕДУЮЩИМ ОСНОВНЫМ НАПРАВЛЕНИЯМ:

1. Привитие стойких культурно – гигиенических навыков.
2. Развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов; навыки оказания элементарной помощи.
3. Рациональный режим дня.
4. Формирование элементарных представлений об окружающей среде.
5. Формирование привычки ежедневных организационных и самостоятельных упражнений.

# **III. ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ЕЖЕДНЕВНЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ:**





Утренняя гимнастика





**ЗАКАТЫВАЕМ  
РУКАВА**

**ОТКРЫВАЕМ  
КРАН**

**МОЕМ РУКИ  
С МЫЛОМ**



**ЗАКРЫВАЕМ  
КРАН**

**ВЫТИРАЕМ  
РУКИ**

**ОПУСКАЕМ  
РУКАВА**

Культурно – гигиенические навыки





Дыхательная гимнастика





### Чистим зубки

Улыбнуться, открыть рот,  
кончиком языка с внутренней стороны  
"почистить"  
сначала нижние, потом верхние зубы



### Чашечка

Улыбнуться, широко открыть рот  
высунуть широкий язык и придать ему  
форму "чашечки"  
(приподнять края языка)



### Дудочка



### Маляр

## Артикуляционная гимнастика







Пальчиковая гимнастика (суджок терапия)





Гимнастика бодрящая, массаж стоп  
(дорожки здоровья)





Оздоровительный час  
(лабиринт «ДЖУНГЛИ»)

