

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»)

