

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города  
Нижевартовска детский сад №69 «Светофорчик»

# Формирование основ здорового образа жизни у детей младшего дошкольного возраста



Воспитатель:  
Кунгурова И.В.

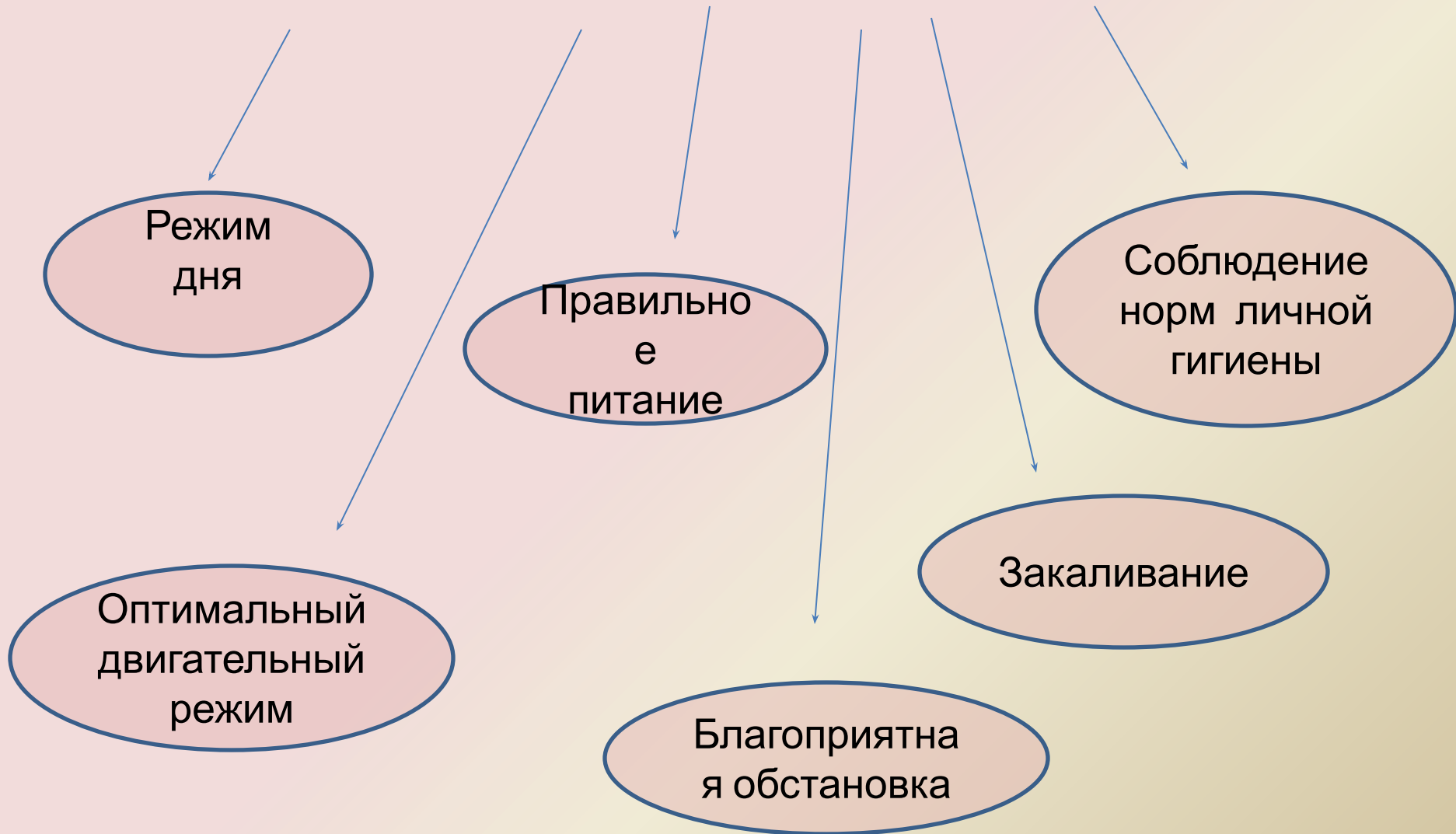
A colorful illustration of ten diverse children holding hands in a circle around a central blue globe. The children are drawn in a simple, cartoonish style with various hairstyles, clothing, and accessories. The globe is a solid blue circle with the Russian text 'Всемирный день здоровья' (World Day of Health) written in purple. The background is a light blue sky with a white cloud. The entire illustration is framed by a red border.

**Всемирный  
день  
здоровья**

# СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВЬЯ



# Компоненты здорового образа жизни



**Подвижные игры способствуют всестороннему развитию детей, содействуют оздоровлению организма, воспитывают самостоятельность и творческую инициативу.**

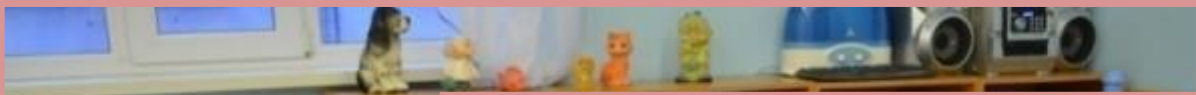


**Ежедневная прогулка – наиболее эффективный вид отдыха, способствующий укреплению организма и закаливанию его.**



**Пальчиковый массаж благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.**







**Дошкольный возраст – наилучшее время для закрепления на всю жизнь привычек к чистоте, соблюдению правил личной гигиены.**







Большую помощь в работе с дошкольником оказывает стихи, потешки, народные



