

# **Формирование основ здорового образа жизни у дошкольников**

*Подготовила  
команда педагогов  
МБДОУ Детский сад «Солнышко»  
«Здоровое поколение»*



# Актуальные проблемы

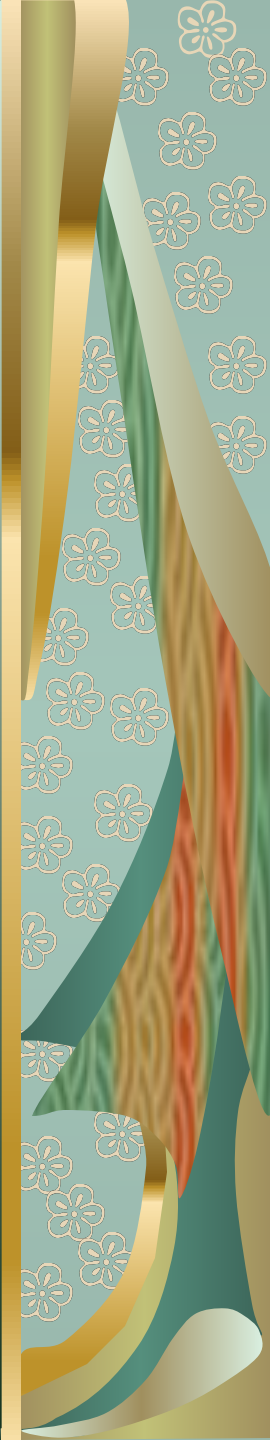
## Актуальные проблемы уровня детского здоровья

снижение уровня  
физического развития

ухудшение  
психического здоровья

заболевания опорно-  
двигательного аппарата


аллергические  
заболевания



# Нормативно — правовые документы

- Закон РФ «Об образовании» ;
- Закон РФ «О санитарно —  
эпидемиологическом благополучии  
населения»;
- ФГТ к структуре основной  
общеобразовательной программы  
дошкольного образования;
- указ Президента РФ «О неотложных мерах  
по обеспечению здоровья населения РФ»;
- указ Президента РФ «Об утверждении  
основных направлений государственной  
социальной политики по улучшению  
положения детей в РФ».





**Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов .**

**(Всемирная организация здравоохранения).**





*«... сделать из детей не атлетов, акробатов или людей спорта, а лишь здоровых, уравновешенных физически и нравственно людей.»*

## **Цель**

*«... сделать из детей не атлетов, акробатов или людей спорта, а лишь здоровых, уравновешенных физически и нравственно людей.»*

*С.Я. Эйнгорн*



# **Здоровьесберегающие технологии**

- это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.**



# Задачи

- создание адекватных условий для развития, обучения, оздоровления детей;
- сохранение здоровья детей и повышение двигательной активности и умственной работоспособности;
- создание положительного эмоционального настроения и снятие психоэмоционального напряжения.



# Система работы по организации оздоровительной деятельности





# Формы организации здоровьесберегающей работы



# ***ГИМНАСТИКА***



# ***ЗАКАЛИВАНИЕ***





# ФИЗКУЛЬТУРНО-ДОСУГОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ









# **ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

**Занятия физкультурой;**

- **динамические паузы;**
- **физкультминутки;**
- **гимнастика для глаз;**
- **пальчиковая гимнастика.**



# Профилактика

- Проветривание;
- соблюдение двигательного режима;
- соблюдение санитарно-гигиенических норм;
- аромотерапия (чеснок);
- пребывание на свежем воздухе;
- рациональное питание;
- витаминизация.





# Профилактика психоэмоционального напряжения



# Валеологическое просвещение детей

- Образовательная область «Здоровье» ;
- Образовательная область «Безопасность»

## Режимные моменты:

- Чтение художественной литературы;
- Дидактические игры;
- Беседы;
- Рассматривание иллюстраций.



# Предметно-развивающая среда





# Взаимодействие с родителями



# **Мы стремимся к полной реализации в жизни каждого ребенка трех моментов:**

**Достаточная  
индивидуальная  
умственная нагрузка**

**полное  
удовлетворение  
потребности в  
движении**

**обеспечение условий  
для преобладания  
положительных  
эмоциональных  
впечатлений**



**« 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**







**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ**