



*МБДОУ «ЦРР – Детский сад № 42»*

**«Формирование  
привычки к ЗОЖ у детей  
дошкольного возраста»**

**Составитель:  
Малагонцева О.А  
инструктор  
по физической культуре**



*Назовите цель и задачи  
дошкольных учреждений в  
области «Физического  
развития»?*



**Целью** физического воспитания  
является воспитание здорового,  
жизнерадостного, жизнестойкого,  
физически совершенного,  
гармонически и творчески  
развитого ребенка.

# *Задачи*

- *Выработать у детей разумное отношение к своему организму.*
- *Привить необходимые санитарно – гигиенические навыки.*
- *Научиться вести здоровый образ жизни с раннего детства.*
- *Укрепить здоровье дошкольников.*

# *ребёнок – педагог – родитель*




# *Трудности*

- *Формирование здорового образа жизни в условиях дошкольного образовательного учреждения часто ограничивается отдельными мерами;*
- *Отсутствие наглядного материала и недостаточное использование ИКТ;*
- *Проблема формирования здорового образа жизни дошкольников недостаточно освещена в психолого-педагогической литературе;*
- *В решении задач формирования здорового образа жизни часто не используется принцип интеграции образовательных областей.*

# *От удовольствия – к привычке, от привычки – к потребности.*





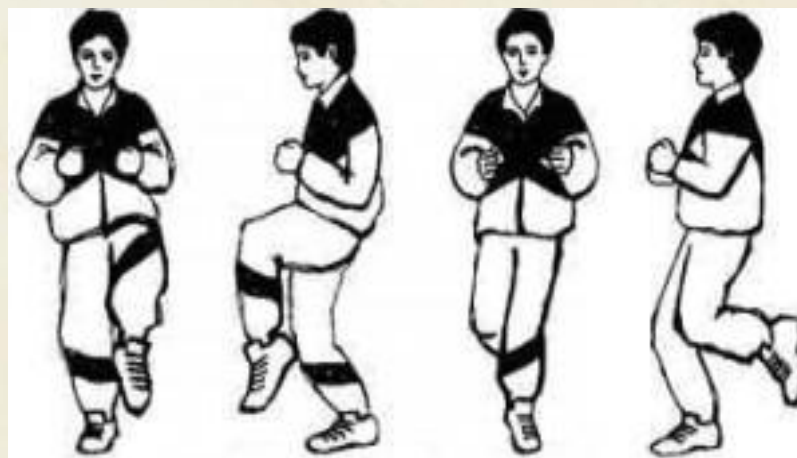
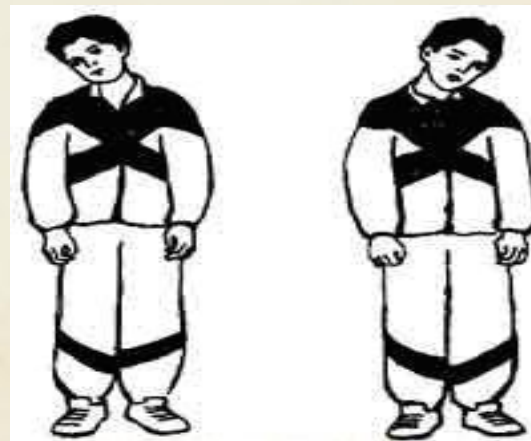
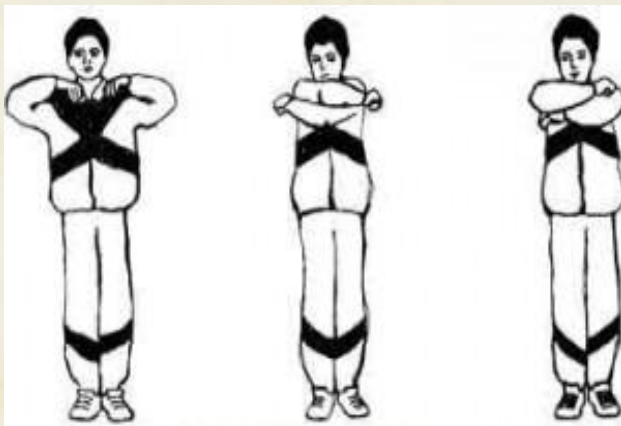
*Что входит в составляющие  
ЗОЖ дошкольника?*



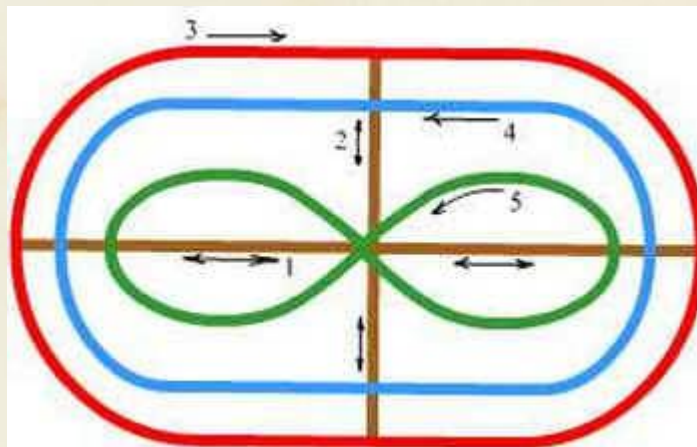
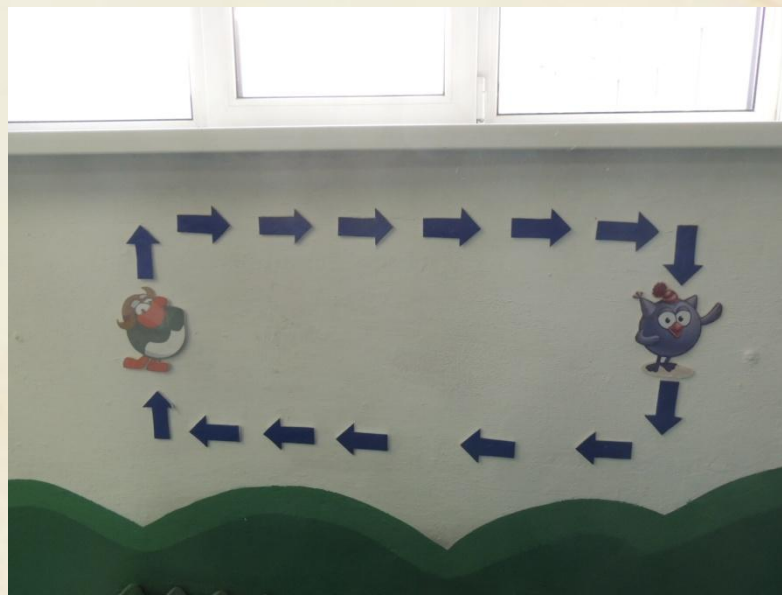
# ПИРАМИДА СОЗДАНИЯ РЕЗЕРВОВ ЗДОРОВЬЯ



# Дыхательная гимнастика




# Зрительная гимнастика



# *Самомассаж*



- 
- Береги здоровье...*
  - Ешь лук...*
  - Будь бодрым, занимайся физкультурой...*
  - Умывайся, принимай душ каждый день...*
  - Здоровье бесценно...*
  - Здоровый все одолеет...*
  - Здоровому всё по плечу...*
  - Закаляйся с детства...*

# ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

## «Здоровье ребёнка – «программа минимум».

- полоскать рот после каждого приема пищи, чистить зубы утром и на ночь;
- мыть овощи и фрукты проточной водой;
- мыть руки после еды, после посещения туалета;
- ежедневно менять носочки, трусики, носовые платки;
- ежедневно совершать пешие прогулки;
- уметь расслабляться, гасить отрицательные эмоции;
- избегать опасных ситуаций для жизни и здоровья;
- заботиться о чистоте окружающей среды группе, участке, клумбе и др.;
- следить за своей осанкой;
- знать как правильно вести себя в общественных местах; закреплять привычки положительного поведения, доброжелательное отношение к взрослым и сверстникам, поступать соответственно нормами и правилам поведения;
- уважать друг друга. Чутко относиться к людям с ограниченными возможностями;
- уметь контактировать с другими людьми.

# Презентации:

- *«Моё тело»,*
- *«Здоровье человека»,*
- *«Секреты здоровья»,*
- *«Советы Айболита»,*
- *«Здоровый образ жизни»,*
- *«Для чего нужен сон»,*
- *«Полезные продукты»,*
- *«Безопасность дома».*

# Опрос

- *Средняя группа - «Какого человека можно называть здоровым человеком?».*
- *Старшая группа - «Что нужно делать, чтобы быть здоровым?»*
- *Подготовительная к школе группа - «Ты здоровый человек?».*



# Кроссворд «Здоровье».

