



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.



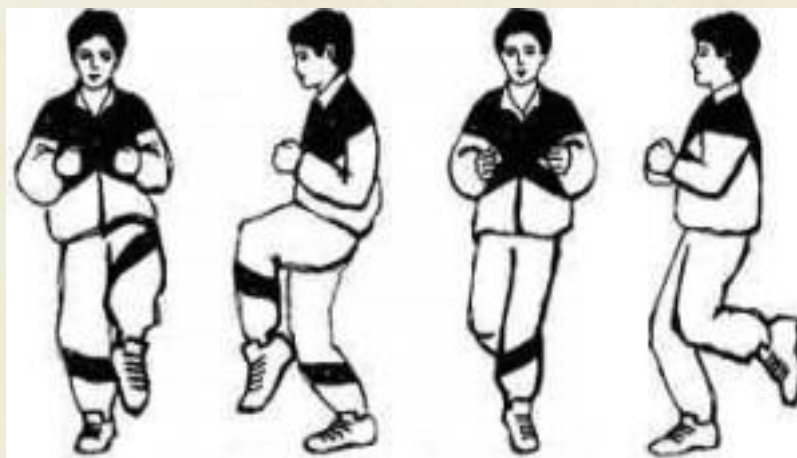
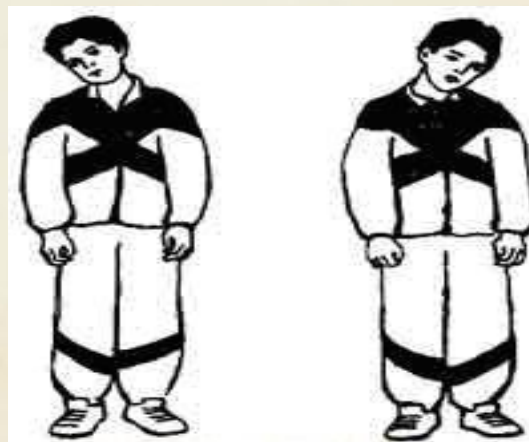
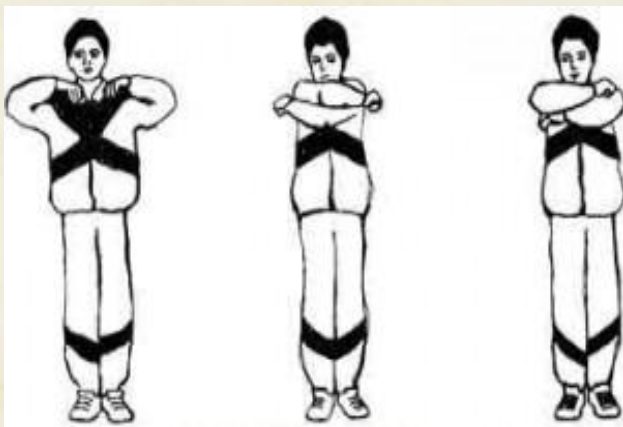


*Что входит в составляющие
ЗОЖ дошкольника?*

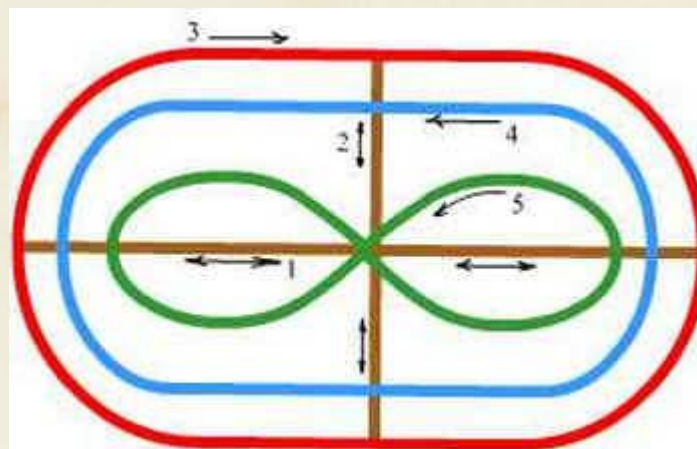
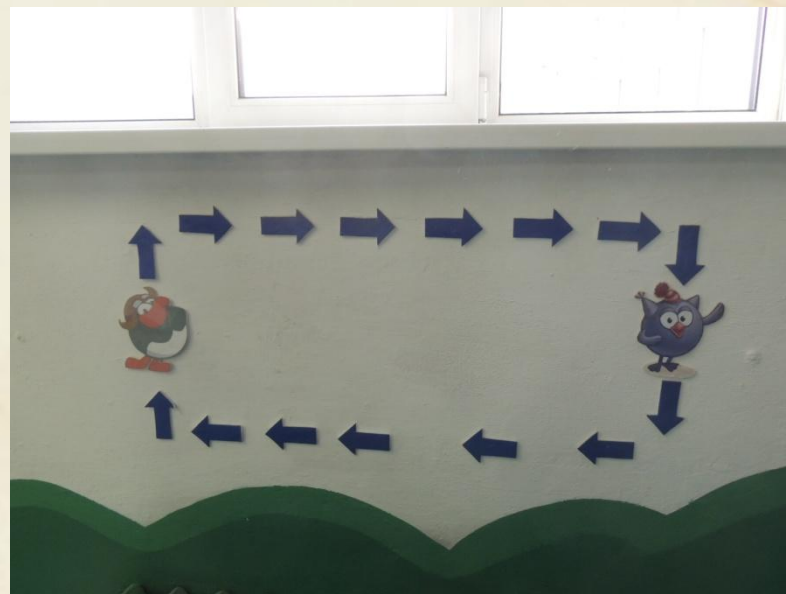
ПИРАМИДА СОЗДАНИЯ РЕЗЕРВОВ ЗДОРОВЬЯ



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».

