


**«Формирование  
навыков  
здорового образа  
жизни  
дошкольников»**

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

**(Всемирная Организация  
Здравоохранения)**



**Здоровый образ жизни — образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья**



## **Формирование культуры ЗОЖ предполагает работу в трёх направлениях:**

1. Укрепление и сохранения здоровья детей
2. Прививание навыков ЗОЖ
3. Способствование формированию физической культуры ребёнка

# Задачи по формированию ЗОЖ у ДОШКОЛЬНИКОВ:

- формировать представления о том, что быть здоровым – хорошо, а болеть – плохо; о некоторых признаках здоровья ;
- воспитывать навыки здорового поведения:
- любить двигаться,
- есть побольше овощей, фруктов;
- мыть руки после каждого загрязнения;
- быть доброжелательным;
- больше бывать на свежем воздухе;
- соблюдать режим;
- помочь овладеть устойчивыми навыками поведения;
- развивать умение рассказывать о своем здоровье, здоровье близких;
- вырабатывать навыки правильной осанки
- обогащать знания детей о физкультурном движении в целом;
- развивать художественный интерес, эстетический вкус.

# Формирование навыков личной ГИГИЕНЫ



# Формирование навыков самообслуживания





# ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

---



**Запомнить нужно навсегда:  
залог здоровья – чистота!**

...и конечно заниматься спортом. Будь здоров!



# Технология сохранения и стимулирования здоровья

- **Динамические паузы**
- **Подвижные и спортивные игры**
- **Релаксация**
- **Пальчиковая гимнастика**
- **Гимнастика для глаз**
- **Дыхательная гимнастика**
- **Игровая оздоровительная гимнастика**

# Динамические паузы



# Подвижные игры



# Релаксация



# Пальчиковая гимнастика



# Гимнастика для глаз





# Дыхательная гимнастика



# Игровая оздоровительная гимнастика



# Технология обучения здоровому образу жизни

- **Утренняя гимнастика**
- **Физкультурные занятия**
- **Активный отдых**

# Утренняя гимнастика



# Физкультурные занятия



# АКТИВНЫЙ ОТДЫХ



# Коррекционные технологии:

- Артикуляционная гимнастика
- Технология музыкального воздействия
- Сказкотерапия

# Артикуляционная гимнастика





# Технология музыкального воздействия.



# Сказкотерапия







**Будьте здоровы!**

**Спасибо за внимание**