

# **«Приобщение детей дошкольного возраста к здоровому образу жизни»**

**Обобщение опыта работы МАДОУ д/с № 124**

**Воспитатель Михайлова Н.А.**



**Здоровье** - состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни.

**Здоровый образ жизни** - это образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.



## **Цель работы:**

Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.

# Задачи:

- *Расширение представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни ( правильное питание, движение, сон, солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.*
- *Формирование двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями; создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности через систему физкультурно-оздоровительной работы.*
- *Воспитание потребности в здоровом образе жизни: выработка привычки к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх, , воспитание физических качеств, необходимых для полноценного развития личности.*

# Здоровьесберегающие технологии

## Сохранение и укрепление здоровья

- физкультминутки
- дыхательная гимнастика
- пальчиковая гимнастика
- корригирующая гимнастика
- гимнастика для глаз
- артикуляционная гимнастика
- самомассаж
- психогимнастика
- игры для здоровья

## Организация оздоровительного режима

- Утренняя гимнастика
- Гимнастика после дневного сна
- Подвижные и спортивные игры
- Занятия по физической культуре
- Спортивные развлечения и праздники
- Дни здоровья

# Дыхательные упражнения



# Пальчиковые игры



# Игры для здоровья





# Артикуляционная гимнастика



# Организация оздоровительного режима

## Утренняя гимнастика



# Гимнастика после дневного сна



# Подвижные игры





# Спортивная игра - футбол



2018-4-6 09:48



# Участие детей в соревнованиях ГТО



# АКТИВНЫЙ ОТДЫХ







# «Азбука здоровья»



# Здоровьесберегающая среда



# Привитие культурно-гигиенических навыков



# Гигиена полости рта



# Работа с родителями



# Выставка оздоровительных пособий «Растем здоровыми»



**Каждому ребенку хочется быть сильным, бодрым, энергичным - бегать, не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть вместе со сверстниками во дворе, не мучиться головными болями или бесконечными насморками. Наша задача - научить их думать о своем здоровье, заботиться о нем, радоваться жизни.**





**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**