



**Подружившись с физкультурой,  
Гордо смотрим мы вперёд!  
Мы не лечимся микстурой -  
Мы здоровы целый год!**

Подготовила  
воспитатель:  
Литвиненко С.Л.



**Растем здоровыми**

**Здоровый образ**

**жизни**

**Всем известно и понятно ,  
Что здоровым быть приятно.**

**Только надо знать,  
Как здоровым стать.**





**Цель:** сформировать у дошкольников представление о здоровом образе жизни, привить навыки осознанного выполнения правил здоровьесбережения и ответственного отношения, как к собственному здоровью, так и здоровью

**Задачи:** окружающих.

1. сформировать у детей адекватное представление об окружающих людях (о строении собственного тела);
2. помочь ребенку создать целостное представление о своем теле,
3. научить «слушать» и «слышать» свой организм;
4. осознать самоценность своей и ценность жизни другого человека;
5. формировать потребность в физическом и нравственном самосовершенствовании, в здоровом образе жизни;
6. привить навыки профилактики и гигиены, первой медицинской помощи, развивать умение предвидеть возможные опасные для жизни последствия своих поступков для себя и своих сверстников;
7. развивать охранительное самосознание, воспитывать уважение к жизни другого человека, умение сочувствовать, сопереживать чужой боли;
8. ознакомить с правилами поведения на улице, в быту;
9. научить ребенка обращаться с опасными для здоровья веществами;
10. ознакомить детей с травмирующими ситуациями, дать представления о правилах ухода за больным (заботиться, не шуметь, выполнять просьбы и поручения).
11. формировать правильное поведение ребенка в процессе выполнения всех видов деятельности.



**«Здоровый образ жизни - это совокупность сознательно сформированных привычек человека, направленных на поддержание и укрепление здоровья и творческого долголетия»**

**( Л. Г. Касьянов , И. М. Новикова )**

**Понятие «здоровье» имеет множество определений. Но самым популярным, и, пожалуй, наиболее емким следует признать определение, данное Всемирной организацией здравоохранения: «Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов».**

# **Факторы, влияющие на здоровье:**

- соблюдение режима дня**
- организация двигательной активности, длительность прогулки**
- закаливание**
- полноценное и рациональное питание**
- полноценный сон**
- выполнение культурно-гигиенических норм и правил**
- здоровый образ жизни семьи**
- влияние окружающей среды, экология**
- наследственность**
- уровень развития здравоохранения и образования.**

# **Условия формирования ЗОЖ**

**Организация и насыщение видов деятельности информацией об основах здорового образа жизни и формирования на этой основе положительного отношения к данному процессу.**

**Расширение предметно-пространственной среды в целях освоения детьми способов ведения основ здорового образа жизни.**

**Сотрудничество дошкольного образовательного учреждения и семьи, которое основано на единстве воспитательного взаимодействия.**





**Образовательная деятельность в режиме дня  
осуществляется в разных формах.**

**Утренняя гимнастика**



**Культурно-гигиенические  
навыки**



## **Образовательная деятельность в режиме дня осуществляется в разных формах.**

### **Физкультминутки**



### **Закаливающие мероприятия**





**Образовательная деятельность в режиме дня  
осуществляется в разных формах.**

*Корректирующая гимнастика*



*Подвижные игры, физические  
упражнения на прогулке*



**Образовательная деятельность в режиме дня  
осуществляется в разных формах.**

**Физкультурные занятия**



**Здоровое питание**





**Образовательная деятельность в режиме дня  
осуществляется в разных формах.**

*Праздники и развлечения*



*Взаимодействие с семьей*





***СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ***