



**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***