Муниципальное бюджетное
дошкольное образовательное учреждение
«Раздольненский детский сад № 1
«Звёздочка»
Раздольненского района
Республики Крым

Система работы по формированию здорового образа жизни старших дошкольников

Подготовила
воспитатель: Гончар О.
В.

Правила здорового образа жизни

ФАКТОРЫ ВЛИЯЮЩИЕ НА ЗДОРОВЬЕ

- Развитие здравоохранения – 10%
- Экология – 20%
- Наследственность – 20%
- Образ жизни – 50%

Задачи раннего формирования культуры здоровья

Укрепление и сохранение здоровья детей

Прививание навыков здорового образа жизни

Способствование формированию физической культуры ребенка

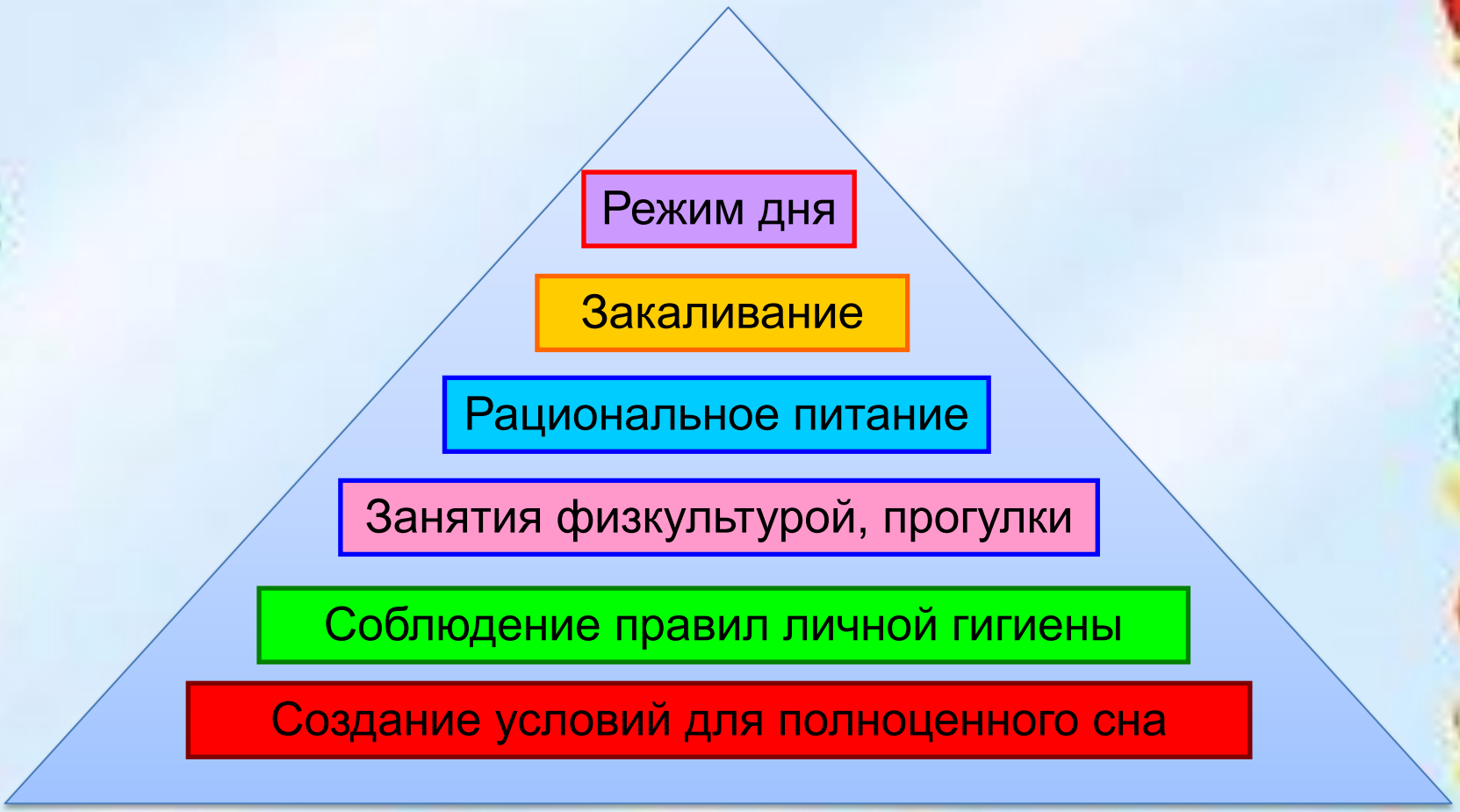
Задачи работы по формированию культуры ЗОЖ у дошкольников

- формирование представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни, воспитывать навыки здорового поведения:
- привить ребенку с малых лет правильное отношение к своему здоровью, чувство ответственности за него.

- 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

ПИРАМИДА СОЗДАНИЯ РЕЗЕРВОВ ЗДОРОВЬЯ



Режим дня

Режим дня.
Режим дня – это распорядок дел, действий, которые вы совершаете в течение дня.
Shared

Закаливание – повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию ряда факторов окружающей среды путем систематического кратковременного воздействия на организм этих же факторов в малой дозе.

- контрастное воздушное закаливание
- контрастное водное закаливание
- детский массаж (самомассаж ушных раковин, массаж рук, точечный массаж)
- дыхательная гимнастика
- профилактика плоскостопия и нарушений осанки
- профилактические прививки
- прогулка
- проветривание.

Питание детей 3-7 лет должно быть организовано таким образом, чтобы обеспечить нормальный рост и развитие детского организма, подготовить мышцы, кости и мозг к резкому возрастанию умственных и физических нагрузок и изменению режима, связанному с началом учебы в школе.

Физкультурные занятия

- улучшают работоспособность,
- повышают физические качества,
- стимулируют обмен веществ и работу разных систем организма.

Прогулки

Соблюдение правил личной гигиены

Создание условий для полноценного сна

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ:

Создание системы двигательной активности в течение дня:

- утренняя гимнастика (ежедневно);
- физкультурные занятия ;
- музыкально – ритмические занятия ;
- прогулки с включением подвижных игр;
- пальчиковая гимнастика (ежедневно во время режимных моментов)
- зрительная, дыхательная, корригирующая гимнастика на соответствующих занятиях;
- оздоровительная гимнастика после дневного сна (ежедневно);
- физкультминутки и паузы (на малоподвижных занятиях, ежедневно);
- эмоциональные разрядки, релаксация;
- ходьба по массажным коврикам;
- спортивные досуги, развлечения, праздники .

Давайте растить детей здоровыми!

Спасибо за внимание!