

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №36 общеразвивающего вида»



**В здоровом теле,
здоровый дух.**



**Автор: воспитатель МАДОУ №36
Кадрилеева Зульфа Закировна**

**г. Печора
2019 год**

Актуальность

В современном мире такие понятия как «формирование здорового и безопасного образа жизни» прочно входят в жизнь каждого человека, а также в воспитательно-образовательный процесс, начиная с ДООУ. В последние годы создано немало здоровьесберегающих технологий и данным вопросом занимаются М. Д. Маханёва, М. Л. Лазарев и др.

С переходом на ФГОС остается актуальной охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоциональное благополучие.

«Формирование здорового и безопасного образа жизни в условиях ФГОС».

Привитие основ ЗОЖ в детском саду



**Каждый твёрдо должен знать:
Здоровье надо сохранять.
Нужно правильно питаться,
Нужно спортом заниматься.
Руки мыть перед едой,
Зубы чистить, закаляться
И всегда дружить с водой.
И тогда все люди в мире
Долго-долго будут жить.
И запомни : ведь здоровье
В магазине не купить!**

- Цели оздоровительной работы в МАДОУ:**
- Расширять и закреплять знания детей о здоровом образе жизни;**
 - Совершенствовать физические способности;**
 - Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.**



Здоровый Образ Жизни

- Закаливающие процедуры
- Привитие культурно-гигиенических навыков Профилактика
- Режим дня
- Витаминизация
- СПОРТ



Привитие культурно-гигиенических навыков

Рано утром каждый день

Умываться нам не лень

Зубы, волосы, ногти и уши Почистим,

помоем мы и посушим

С мылом, расческой, шампунем и пастой

Будешь ты чистым, пушистым, гривастым.

Утренняя гимнастика

Утренняя гимнастика проводится в соответствии с режимом дня, создаёт у детей хорошее настроение и поднимает мышечный тонус



Здоровый Образ Жизни

Здоровый образ жизни – это комплекс мер, направленных на сохранение и укрепление здоровья человека. Он включает в себя правильное питание, регулярные физические нагрузки, отказ от вредных привычек (курения, употребления алкоголя) и соблюдение режима дня. Здоровый образ жизни способствует повышению иммунитета, снижению риска развития хронических заболеваний и увеличению продолжительности жизни.

Для формирования здорового образа жизни необходимо придерживаться следующих принципов:

- 1. Правильное питание: употреблять продукты, богатые витаминами и минералами, соблюдать баланс белков, жиров и углеводов.
- 2. Регулярные физические нагрузки: заниматься спортом или фитнесом не менее 30 минут в день.
- 3. Отказ от вредных привычек: отказаться от курения и употребления алкоголя.
- 4. Соблюдение режима дня: спать не менее 7-8 часов в сутки, соблюдать режим сна и бодрствования.
- 5. Регулярные медицинские осмотры: проходить профилактические обследования у врача.

Здоровый образ жизни – это не просто модный тренд, а необходимость для каждого человека, желающего жить долго и счастливо.

Физическое развитие.



Это комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающих гармоничное развитие и укрепление здоровья, повышение работоспособности людей.



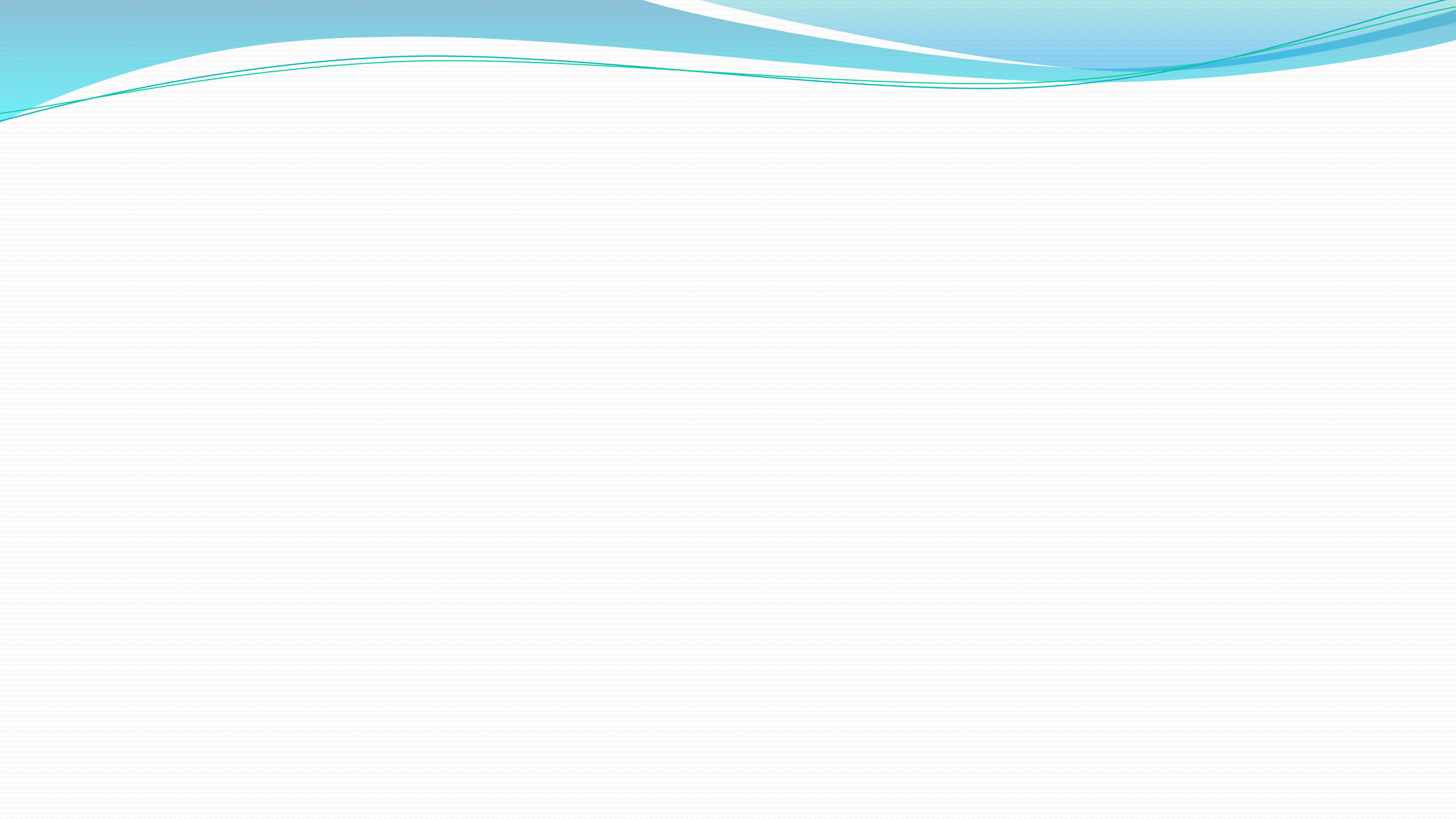
Почему надо соблюдать режим дня?

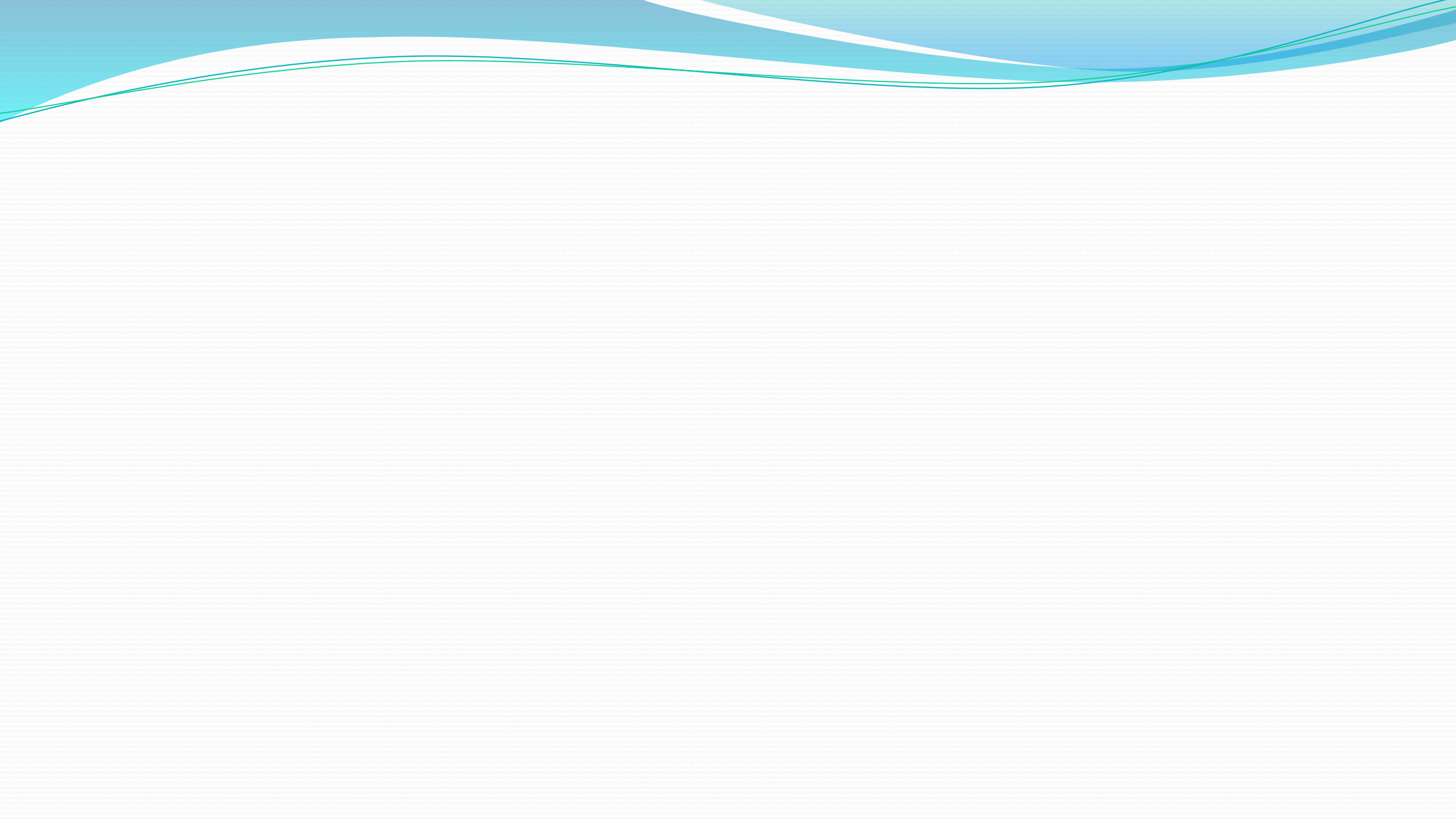


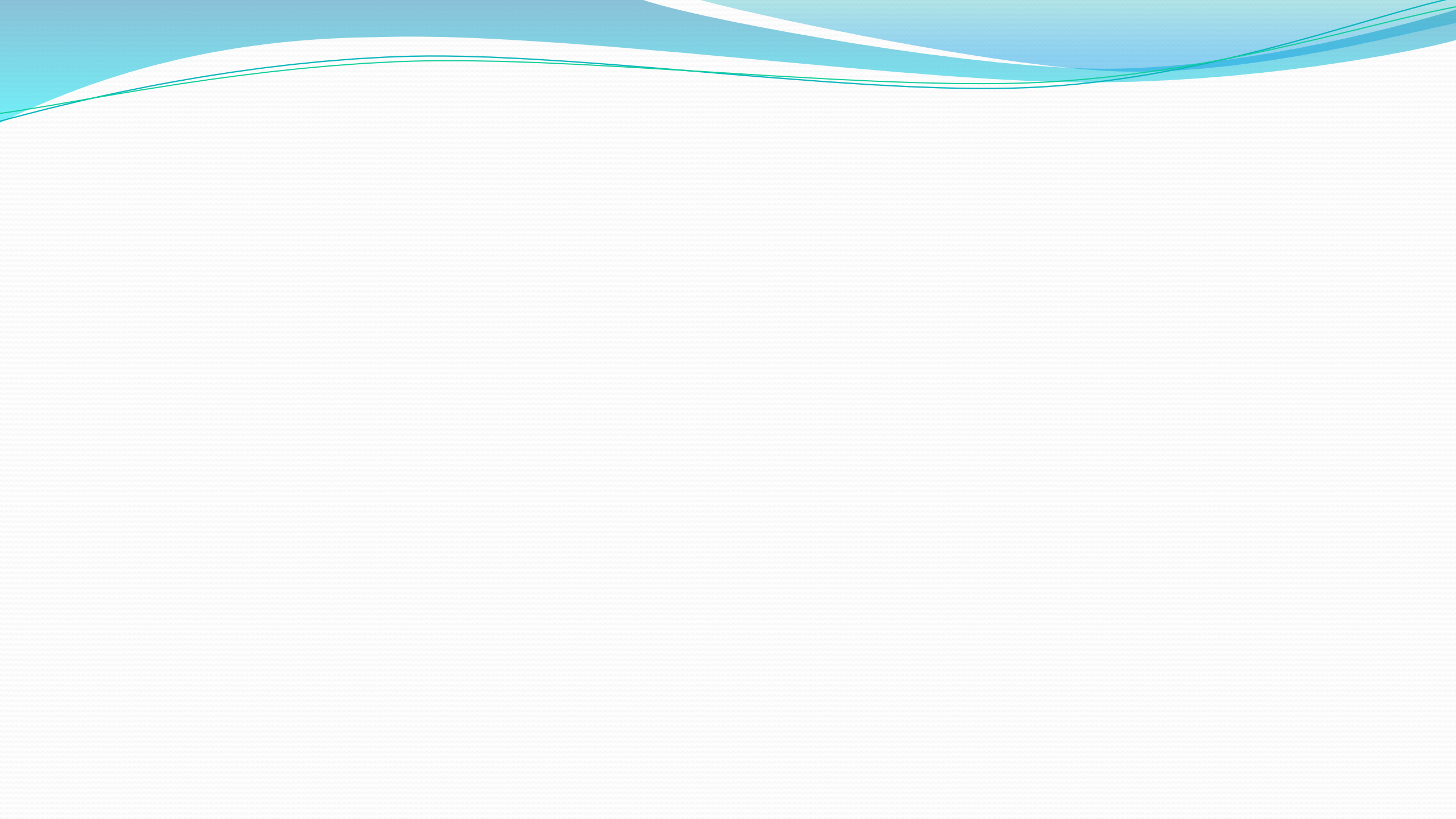
Для чего нужна зарядка? Это вовсе не загадка – чтобы
силу развивать и весь день не уставать!

«Здоровье

– это драгоценность, и притом единственная, ради которой стоит не только не жалеть времени, сил, трудов и всяких благ, но и пожертвовать ради него частицей самой жизни, поскольку жизнь без него становится нестерпимой и унижительной. »Мишель де Монтень







ЗАДАЧИ РАБОТЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ КУЛЬТУРЫ ЗОЖ У ДОШКОЛЬНИКОВ

Формировать представления:

- 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 дня;
- обогащать знания детей о физкультурном движении в целом;
- развивать художественный интерес;
- помочь овладеть устойчивыми навыками поведения;
- развивать умение рассказывать о своем здоровье, здоровье близких;
- вырабатывать навыки правильной осанки.

Совместная деятельность детей и взрослых



Постройка снежной горки



Участие детей и их родителей квест -игре

Посадка деревьев
на участке детского сада



Спортивные
соревнования с папами

Исследовательская деятельность

Модель
Здоровьесберегающей среды.
Утренняя гимнастика
Музыкальные занятия
Физическая культура
Прогулки
Спортивные мероприятия
Подвижные игры
Физкультминутки

Игровая деятельность

Сюжетно – ролевые игры



Физические упражнения с



Подвижные игры



П/И «Ловись рыбка»



П/и «Медведь»

Прогулки



Наиболее эффективный вид отдыха. Способствует повышению сопротивляемости организма и закаливает его.



Прогул



Утренняя гимнастика на улице



Строим крепость



Осенняя красота.
Собираем листья для гербария

День здоровья в ДОУ



Бассейн



Разминка



Упражнения на воде



Награждение победителей
в соревнованиях по плаванию

Взаимодействие с

ЯМИ



Постройка снежной горки



Участие детей и их родителей квест -игре

Посадка деревьев
на участке детского сада



Спортивные
соревнования с папами

Спасибо за



**Вот такие мы ребята группы №1 МАДОУ №36
Мы здоровью скажем Да!**