

ГБОУ Школа №329

отделение дошкольных групп по адресу:

4-й Вешняковский проезд, дом3, стр1.



***Семинар  
«Формирование основ  
здорового образа жизни у  
дошкольников»***



***Система работы по  
формированию основ  
здорового образа жизни у  
дошкольников***



*« Забота о здоровье - это важнейший  
труд воспитателя.*

*От жизнерадостности, бодрости детей  
зависит их духовная жизнь,  
мировоззрение, умственное развитие,  
прочность знаний, вера в свои силы»*

***В. А. Сухомлинский***



### Цель:

*Формировать у детей представления о здоровом образе жизни, средствах укрепления здоровья и правилах заботы о нем.*

### Задачи:

- Сформировать навыки здорового образа жизни, потребности заниматься физической культурой и спортом;
- Формировать у дошкольника представление об ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих, нетерпимости и умении противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью и безопасности личности и обществу в пределах своих возможностей;
- Обеспечить дошкольника необходимыми технологиями, позволяющими сохранить и укрепить здоровье;
- Обогащать знаниями о здоровом образе жизни через различные виды деятельности.





## *ФОРМЫ РАБОТЫ ПО ПРИОБЩЕНИЮ ДЕТЕЙ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ.*

- Занятия из серии «здоровье»
- Игры и игровые ситуации
- Беседы
- Театрализованные представления
- Чтение художественной литературы
- Продуктивная деятельность
- Физкультурно-спортивные досуги, праздники
- Участие в соревнованиях вне учреждения
- Недели правильного питания



## Здоровьесберегающие образовательные технологии

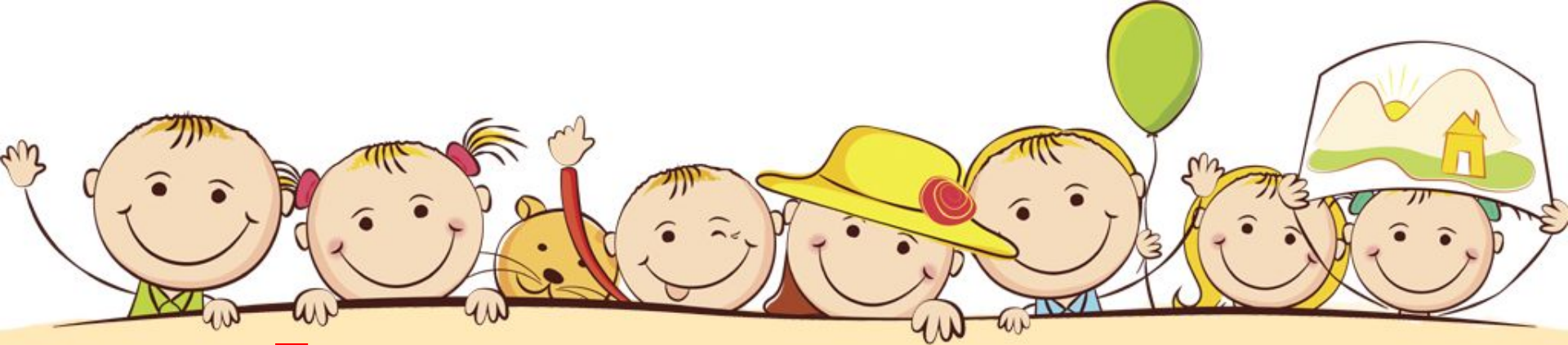
- утренняя гимнастика;
- физкультурные занятия;
- гимнастика пальчиковая
- гимнастика дыхательная
- физкультминутки, динамические паузы;
- подвижные и спортивные игры;
- гимнастика после дневного сна (бодрящая);
- гимнастика корригирующая;
- гимнастика ортопедическая;
- закаливающие процедуры;
- релаксация.



## Режим дня

**Режим дня устанавливается дошкольной организацией самостоятельно с учетом:**

- времени пребывания детей в группе;
- требований действующих СанПинНов;
- положений ФГОС;
- рекомендаций примерной основной общеобразовательной программы;
- специфики условий (климатических, демографических, национально-культурных)



# Физкультурные занятия

- Один раз в неделю для детей 5 - 7 лет следует круглогодично организовывать занятия по физическому развитию детей на открытом воздухе. Их проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.
- В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию максимально организуют на открытом воздухе.





## При составлении расписания образовательной деятельности учитывать:

- общий объем ОД в неделю;
- продолжительность периодов ОД;
- количество ОД в течение дня;
- распределение периодов ОД в течение дня (в первую и вторую пол.дня);
- основные виды деятельности детей в конкретные периоды ОД в течение дня, недели и их чередование;
- образовательные области, задачи, которые решаются в каждый из конкретных периодов ОД;
- формы работы, в которых осуществляется ОД



# Физкультурные занятия

- Образовательную деятельность по физическому развитию детей в возрасте от 3 до 7 лет организуют не менее 3 раз в неделю. Ее длительность зависит от возраста детей и составляет:
  - в младшей группе - 15 мин.,
  - в средней группе - 20 мин.,
  - в старшей группе - 25 мин.,
  - в подготовительной группе - 30 мин.



## **Закаливание в повседневной жизни**

- Проветривание;
- Облегченная одежда;
- Прогулка;
- Мытье рук;
- Сон при открытых фрамугах
- Полоскание горла водой комнатной температуры;

Спасибо за внимание

