



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



Здоровый образ жизни - это образ жизни, способствующий сохранению, укреплению и восстановлению здоровья человека.



Здоровье

это состояние полного

человека -

физического, духовного и

социального благополучия, а не

только отсутствие болезней и

физических недостатков.



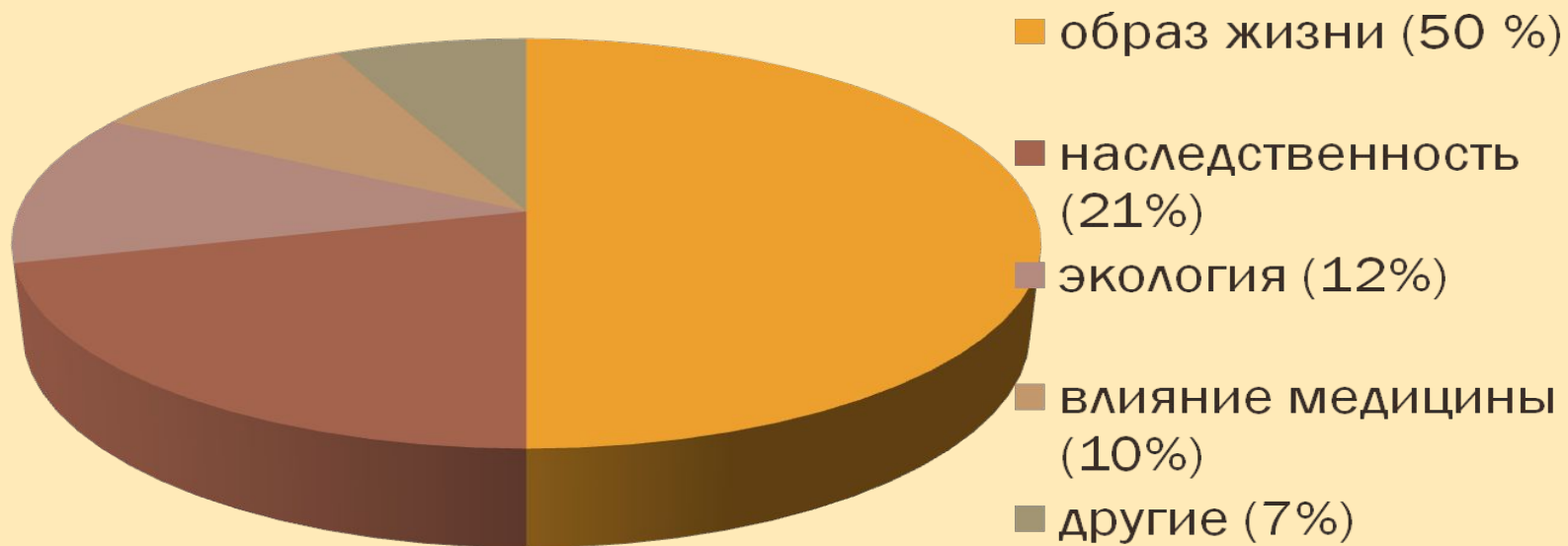
*« Забота о здоровье - это важнейший
труд воспитателя.*

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

В. А. Сухомлинский



Факторы, влияющие на здоровье





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;
- обеспечить дошкольника необходимыми технологиями, позволяющими сохранить и укрепить здоровье;
- обогащать знаниями о здоровом образе жизни через различные виды деятельности.



Компоненты здорового образа жизни





Режим дня

Режим дня устанавливается с учетом:

- времени пребывания детей в группе;
- возраста детей;
- сезонных изменений;
- требований действующих СанПинНов.





Организация питания

- Соблюдение режима питания;
- Гигиена приёма пищи;
- Ежедневное соблюдение норм потребления продуктов и калорийности питания;
- Эстетика организации питания (сервировка);
- Индивидуальный подход к детям во время приема пищи;
- Правильность подбора и расстановки мебели.





Физическая нагрузка

- Занятия физической культурой;
- Физические упражнения;
- Физкультминутки;
- Гимнастика утренняя;
- Гимнастика после дневного сна;
- Пальчиковая гимнастика, зрительная, дыхательная, коррегирующая;
- Подвижные и спортивные игры;
- Спортивные досуги , праздники.





- **Утренняя гимнастика**



- **Посещение бассейна**



- **Подвижные и спортивные игры на прогулке**



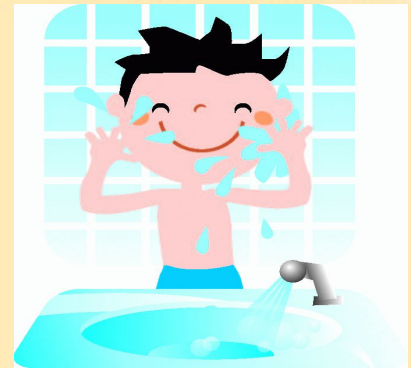


• **Трудовая деятельность**



Закаливание

- Утреннее умывание;
- Соблюдение температурного режима в помещениях;
- Организация прогулки и ее длительность;
- Соблюдение сезонности одежды во время прогулки;
- Облегченная одежда в детском саду;
- Мытье рук прохладной водой по локоть;
- Мытье рук до и после еды;
- Полоскание полости рта водой комнатной температуры;
- Сон при открытых фрамугах в теплый период;
- Утренний прием на улице;
- Проветривание помещений;
- Воздушно-солнечные ванны;
- Проветривание помещений.





- **закаливание**



«Зимушка морозная»





ФОРМЫ РАБОТЫ ПО ПРИОБЩЕНИЮ ДЕТЕЙ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ:

- занятия ;
- игры и игровые ситуации;
- беседы;
- театрализованные представления;
- чтение художественной литературы;
- продуктивная деятельность;
- недели правильного питания;
- физкультурно-спортивные досуги, праздники;
- участие в соревнованиях.





- **Спортивные досуги на свежем воздухе**



Формы взаимодействия с семьей по вопросам формирования здорового образа жизни

- информационные стенды;
- рекламные буклеты;
- анкетирование;
- тематические выставки;
- информационные уголки;
- консультации, беседы с родителями по вопросам здоровьесбережения;
- родительские собрания, праздники, досуги;
- дни открытых дверей, дни и недели здоровья, соревнования;
- семейные субботы;
- соревнования «Папа ,мама ,я-спортивная семья», «Папа ,мама ,я-городошная семья»; «Всей семьей за здоровьем».



- **Участие в городских соревнованиях, посвящённых «Дню отца»**



- **Развлечение для детей и родителей «Вторая жизнь Новогодней Ёлочки»**



Здоровый образ жизни – это не только все знания, усвоенные за определенное время, а целый стиль жизни, адекватное поведение в разных жизненных ситуациях.

Ведь дети могут оказаться в абсолютно неожиданных ситуациях, и основная цель тут – развить у них самостоятельность, ответственность, а иногда и автоматизм. Всё, чему родители и педагоги учат детей, должно применяться ими в реальной жизни.

Спасибо за внимание!

