

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;
- 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

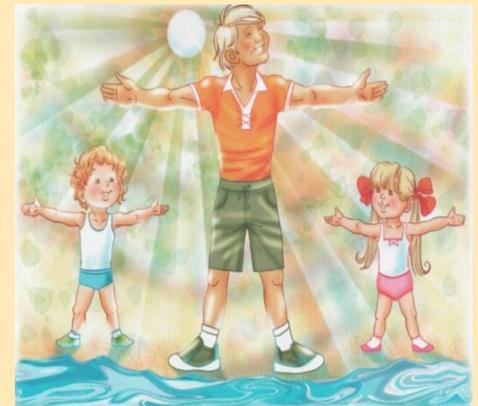
- Занятия физической культурой;
- Физические упражнения;
- Физкультминутки;
- Гимнастика утренняя;
- Гимнастика после дневного сна;
- Пальчиковая гимнастика, зрительная, дыхательная, коррегирующая;
- Подвижные и спортивные игры;
- Спортивные досуги , праздники.





## 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.





## *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.





## Спортивный праздник «Зимушка морозная»





Соревнования «Веселые старты», соревнования по городошному спорту Первенство района Печатники среди дошкольников 5-7 лет





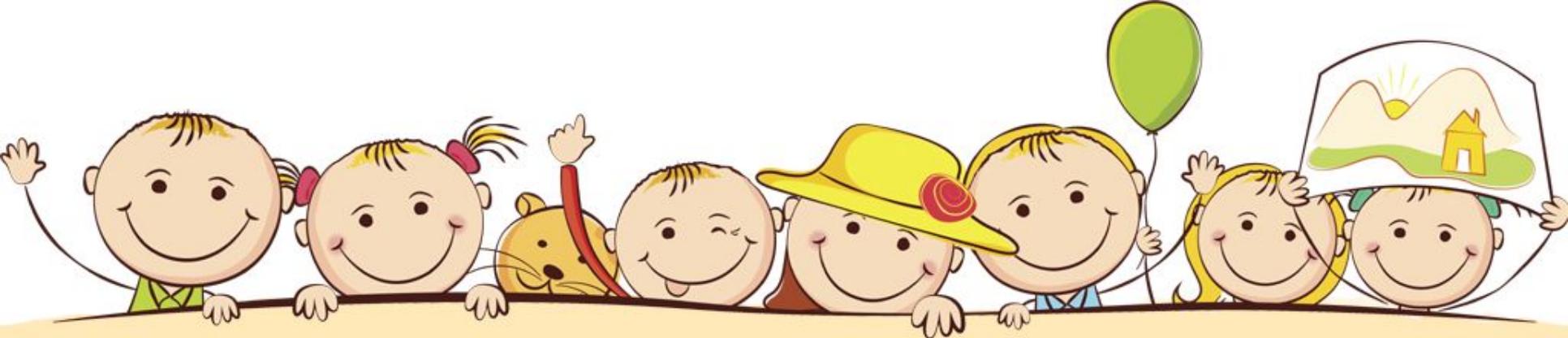
Фестиваль дошкольников по русской игре в «Городки среди обучающихся образовательных организаций реализующих программы дошкольного образования ДО города Москвы





## 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».



## Праздники патриотической направленности с родителями



Спасибо за внимание!

