

**Формирование  
здорового образа  
ЖИЗНИ ДОШКОЛЬНИКОВ**

за последнее  
время число  
здоровых  
дошкольников  
уменьшилось  
в **5 раз** и  
составляет  
лишь **10%** от  
контингента  
детей,  
поступающих  
в школу.



**Закон РФ "Об  
образовании" (ст.51),  
"О санитарно -  
эпидемиологическом  
благополучии  
населения"**

**Указы Президента России "О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации", "Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации" и др.**



**Здоровье** - это базовая ценность и необходимое условие полноценного психического, физического и социального развития ребенка. Не создав фундамент здоровья в дошкольном детстве, трудно сформировать здоровье в будущем.





**ПРАВИЛЬНОЕ  
ПИТАНИЕ —  
ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!**



**СПОРТ —  
ЗДОРОВЫЙ  
ОБРАЗ  
ЖИЗНИ!**



**ЗДОРОВЬЕ  
В ПОРЯДКЕ —  
СПАСИБО ЗАРЯДКЕ!**

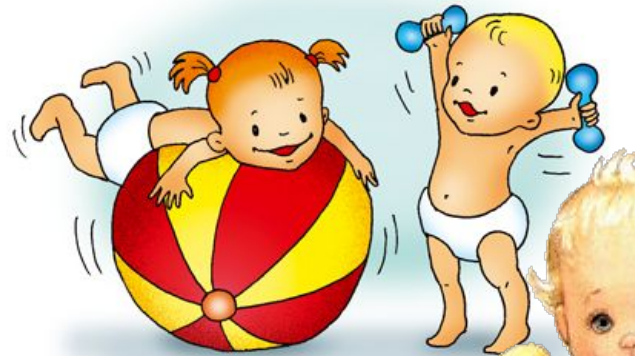


**ВИТАМИНЫ —  
НАШИ ДРУЗЬЯ!**

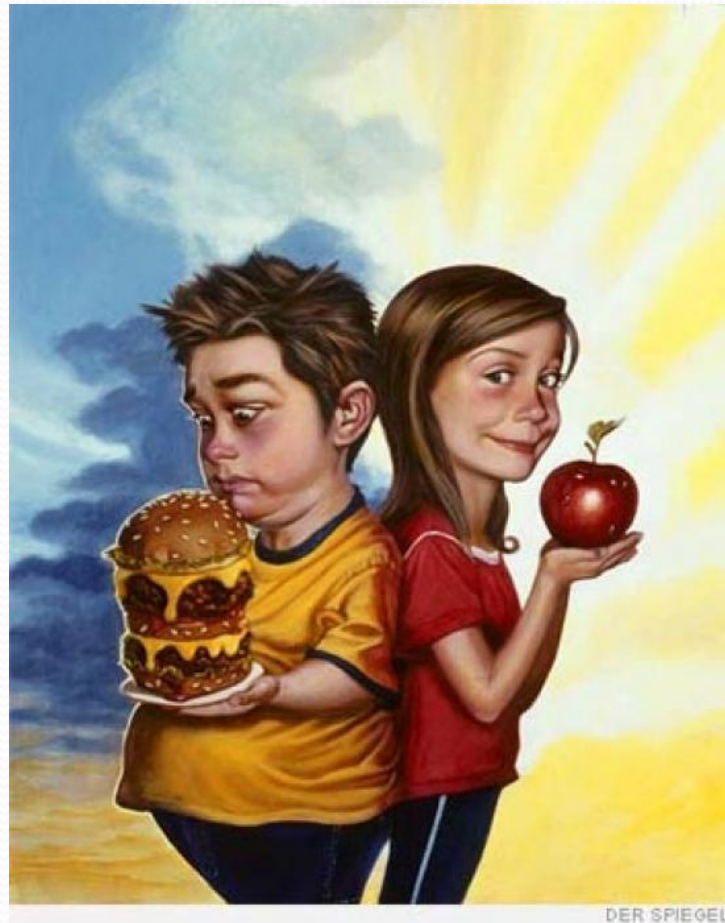


# Компоненты ЗОЖ:

- занятия физкультурой
- прогулки
- рациональное питание
- соблюдение правил личной гигиены
- закаливание,
- создание условий для полноценного сна



# Правильное питание



## Принципы закаливания:

- постепенность;
- систематичность;
- комплексность;
- учет индивидуальных особенностей.







- здоровье
- дружелюбное отношение друг к другу,
- развитие умения слушать и говорить,
- умения отличать ложь от правды
- бережное отношение к окружающей среде, к природе
- медицинское воспитание,
- своевременное посещение врача,
- выполнение различных рекомендаций
- формирование понятия "не вреди себе сам"



- ✓ *утренняя гимнастика (ежедневно);*
- ✓ *физкультурные занятия (3 раза в неделю);*
- ✓ *музыкально - ритмические занятия (2 + 2 раза в неделю);*
- ✓ *прогулки с включением подвижных игр;*
- ✓ *оздоровительный бег (ежедневно);*
- ✓ *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, песку, гальке (босохождение);  
спортивные досуги, развлечения, праздники (1 раз месяц)

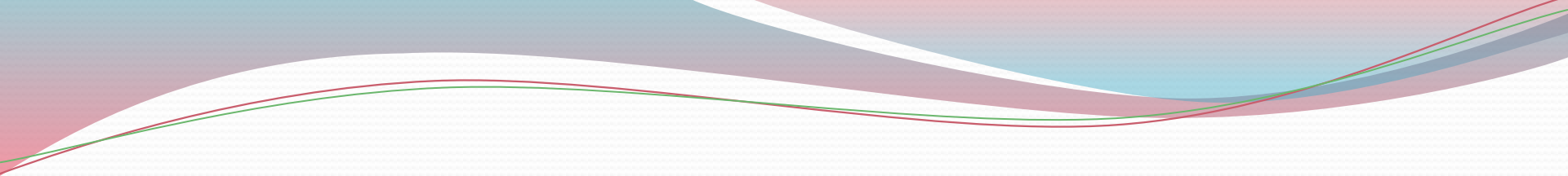




Потребность в здоровье и здоровом образе жизни у ребенка формируется также на основе представлений о самом себе, своих физических и личностных возможностях, о том, что для здоровья вредно, а что полезно. Например, вредно не чистить зубы, не стричь ногти, не заниматься гимнастикой. Эти знания дети приобретают на специальных занятиях в нашем детском саду.

# Задачи

- формировать представления о том, 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; не злиться и не волноваться; быть доброжелательным; больше бывать на свежем воздухе; соблюдать режим;
- 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*

Здоровья Вам!



ВОТ ТАКОГО!