




**Формирование представлений о  
здоровом и безопасном образе  
жизни у детей дошкольного  
возраста**

**Подготовила: Иванова Анастасия Николаевна**

A decorative border surrounds the text, featuring a repeating pattern of sports equipment icons: a basketball, a red table tennis paddle, a soccer ball, a tennis racket, a badminton racket, a volleyball, a football, a red table tennis paddle, a soccer ball, a tennis racket, a badminton racket, and a basketball. The icons are arranged in a circular pattern around the central text.

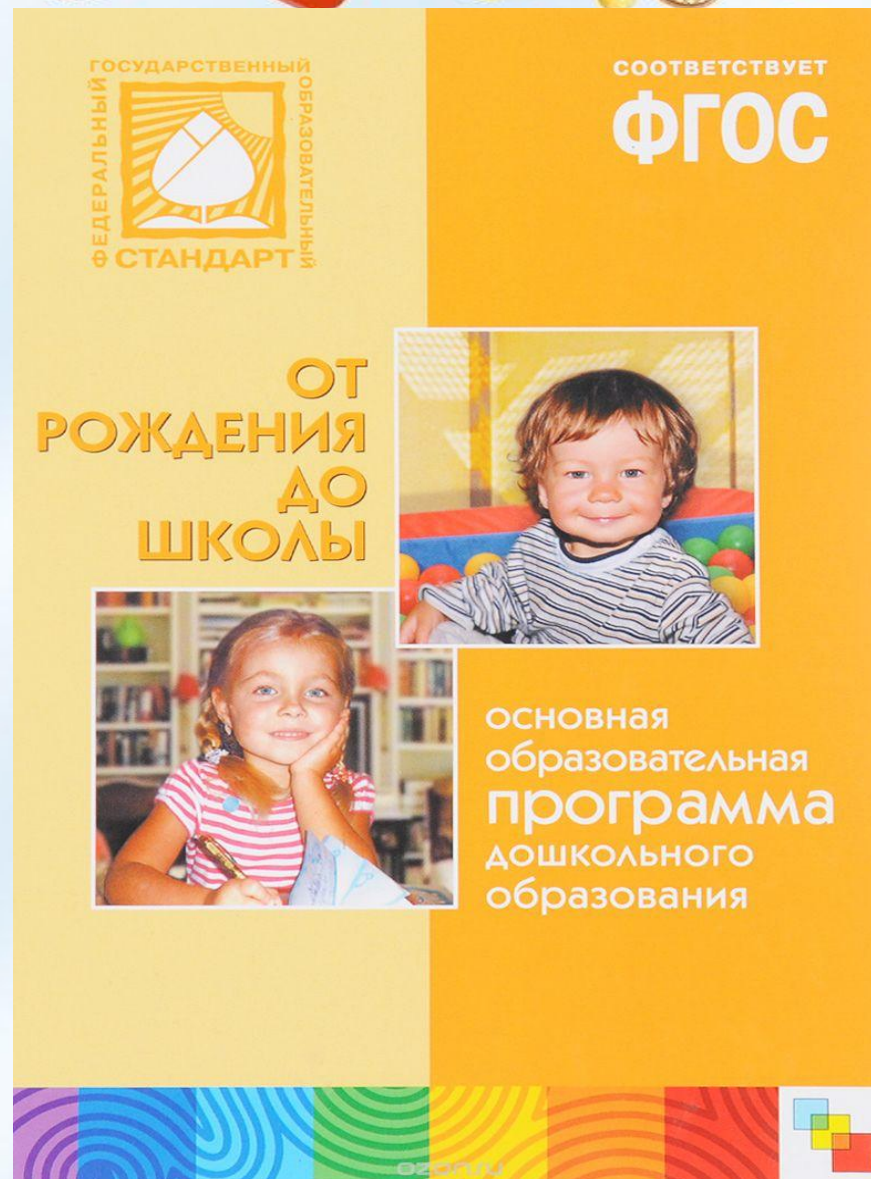
**Цель:** сформировать у дошкольников представления о здоровом и безопасном образе жизни, добиться осознанного выполнения правил здоровья сбережения и ответственного отношения, как к собственному здоровью, так и здоровью окружающих.

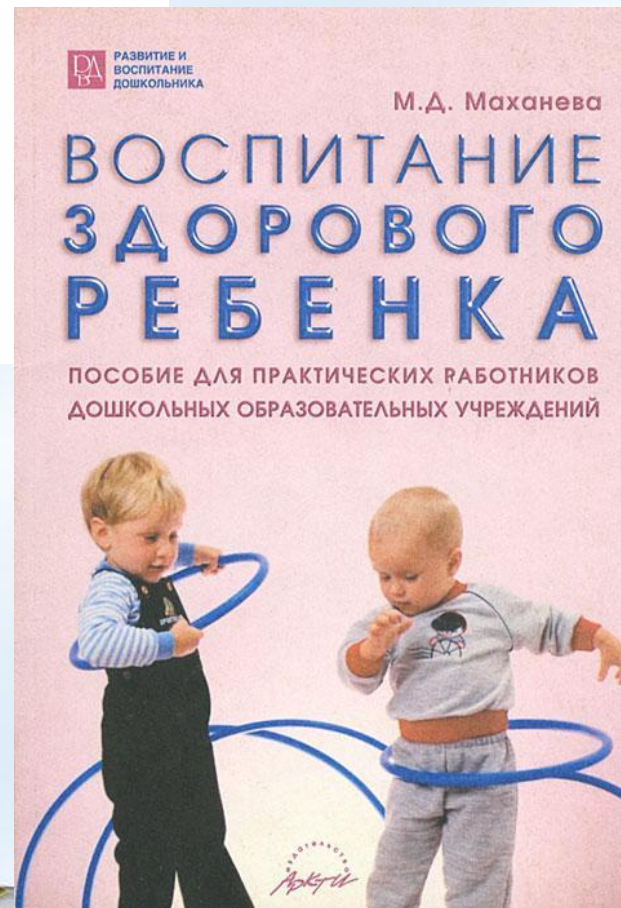
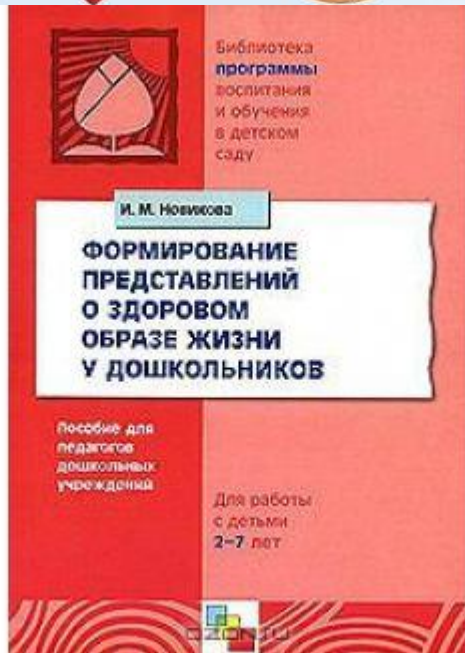
A decorative border surrounds the text, featuring various sports equipment icons such as a basketball, tennis racket, soccer ball, badminton racket, volleyball, football, ping-pong paddle, and tennis ball, interspersed with stylized sunburst patterns.

## Задачи:

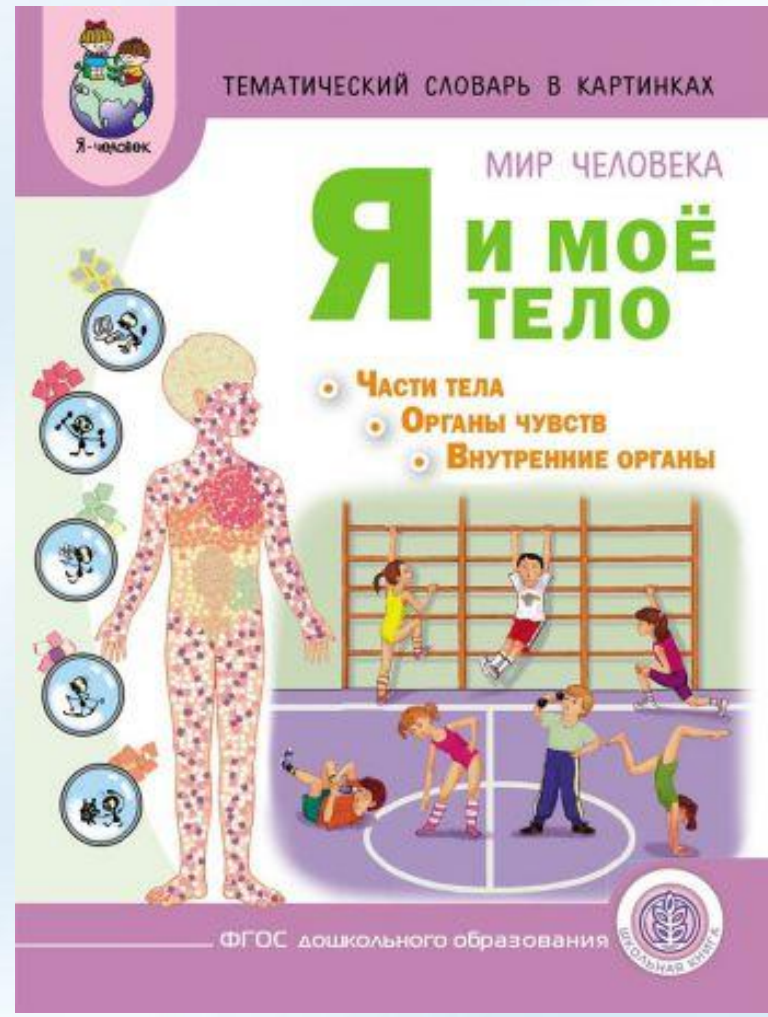
1. Сформировать у детей адекватное представление о человеке как о живом существе.
2. Помочь ребенку создать целостное представление о своем теле.
3. Привить любовь к физической культуре и закаливанию.
4. Развить охранительное самознание, воспитывать уважение к жизни другого человека, умение сочувствовать, сопереживать чужой боли.
5. Ознакомить с правилами поведения на улице, в быту.
6. Познакомить детей как правильно обращаться с опасными для здоровья веществами.
7. Заинтересовать родителей в организации двигательной деятельности детей.

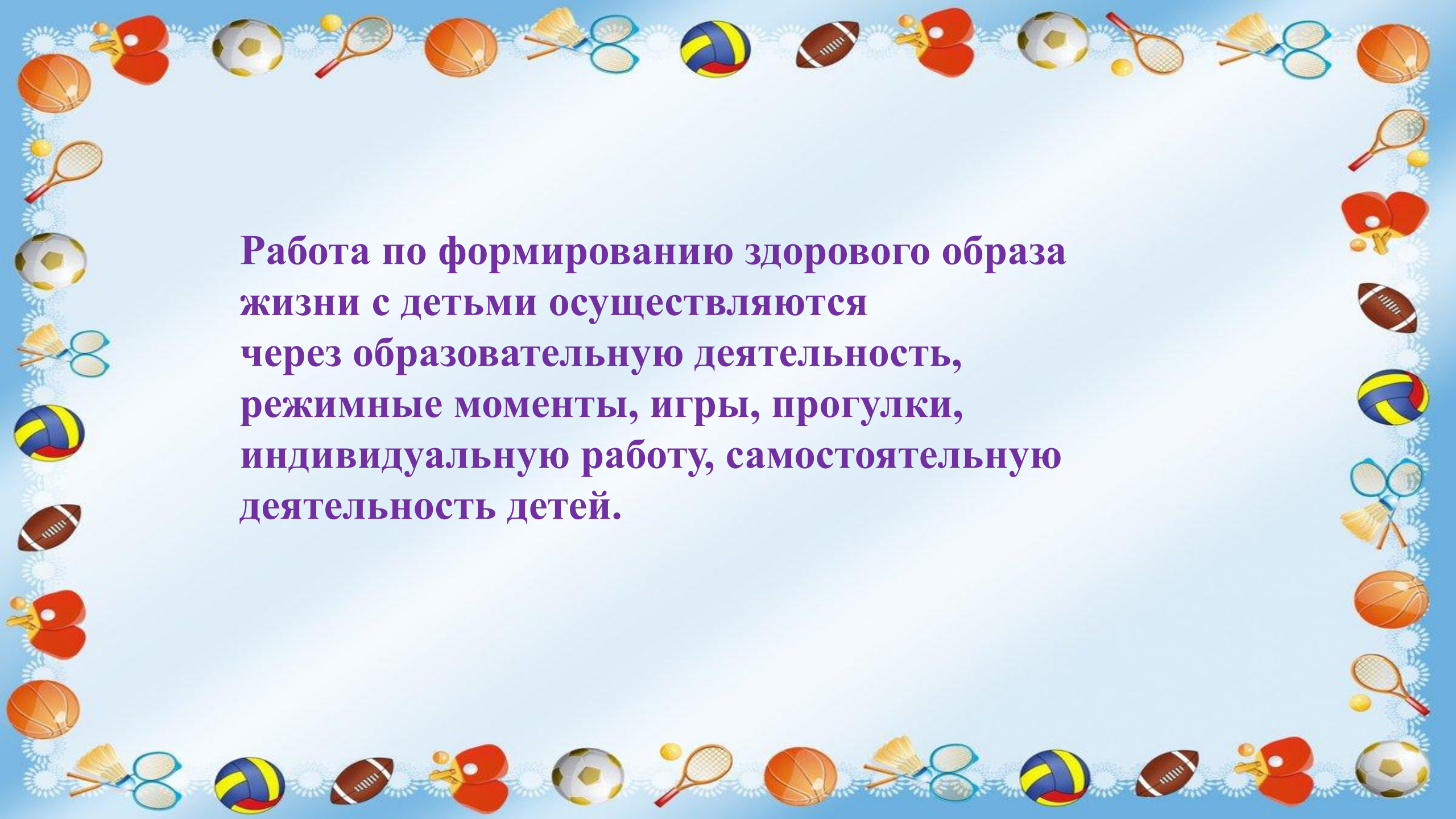
**Примерную образовательную  
программу  
Н. Е. Вераксы  
«От рождения до школы»**





## Парциальные программы



A decorative border surrounds the text, featuring a repeating pattern of sports equipment icons: a basketball, a red table tennis paddle, a soccer ball, a tennis racket, a volleyball, a football, a badminton racket, a tennis ball, and a ping-pong ball. The icons are arranged in a circular pattern around the central text.

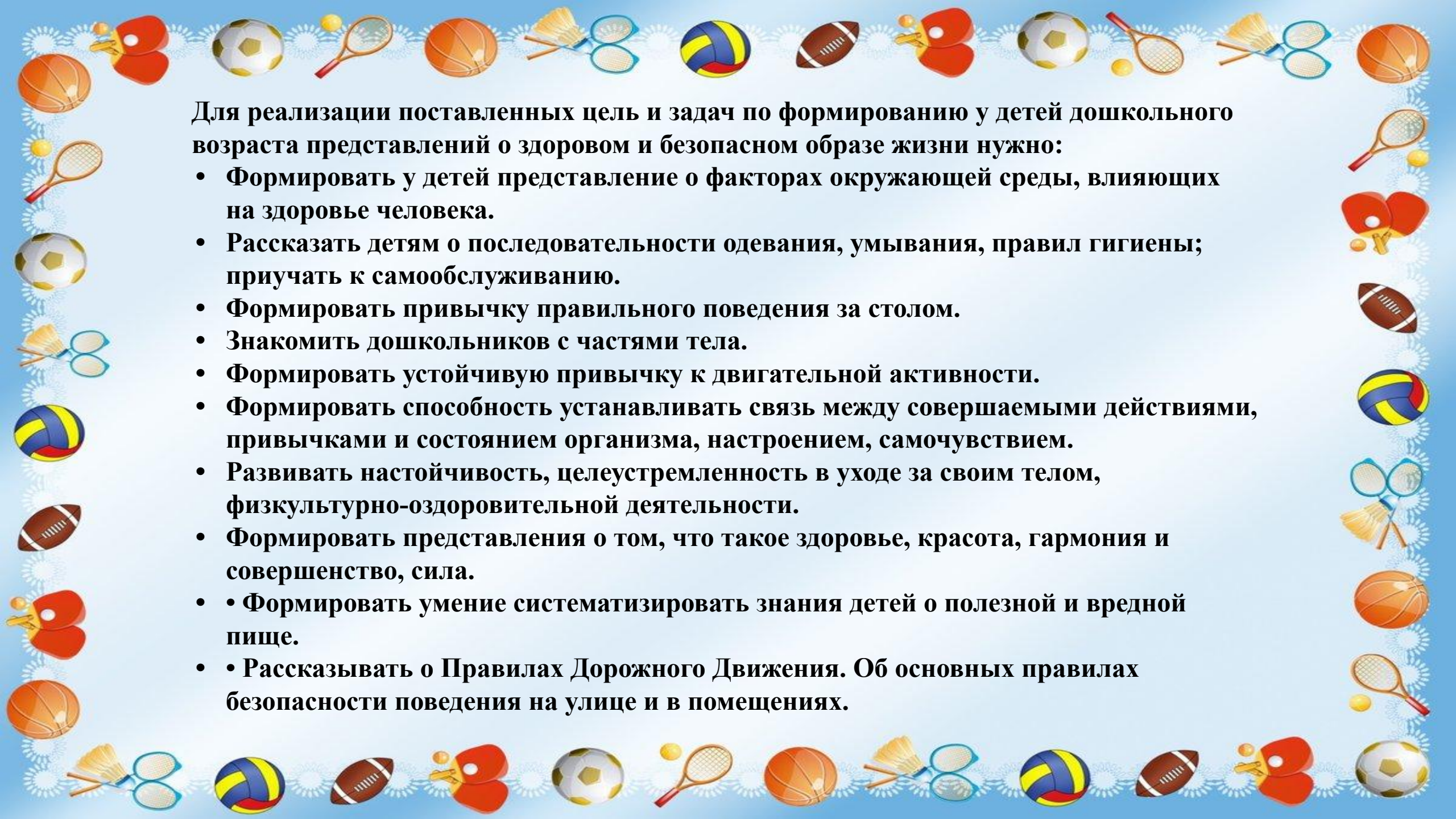
**Работа по формированию здорового образа жизни с детьми осуществляется через образовательную деятельность, режимные моменты, игры, прогулки, индивидуальную работу, самостоятельную деятельность детей.**



### Методические приемы:

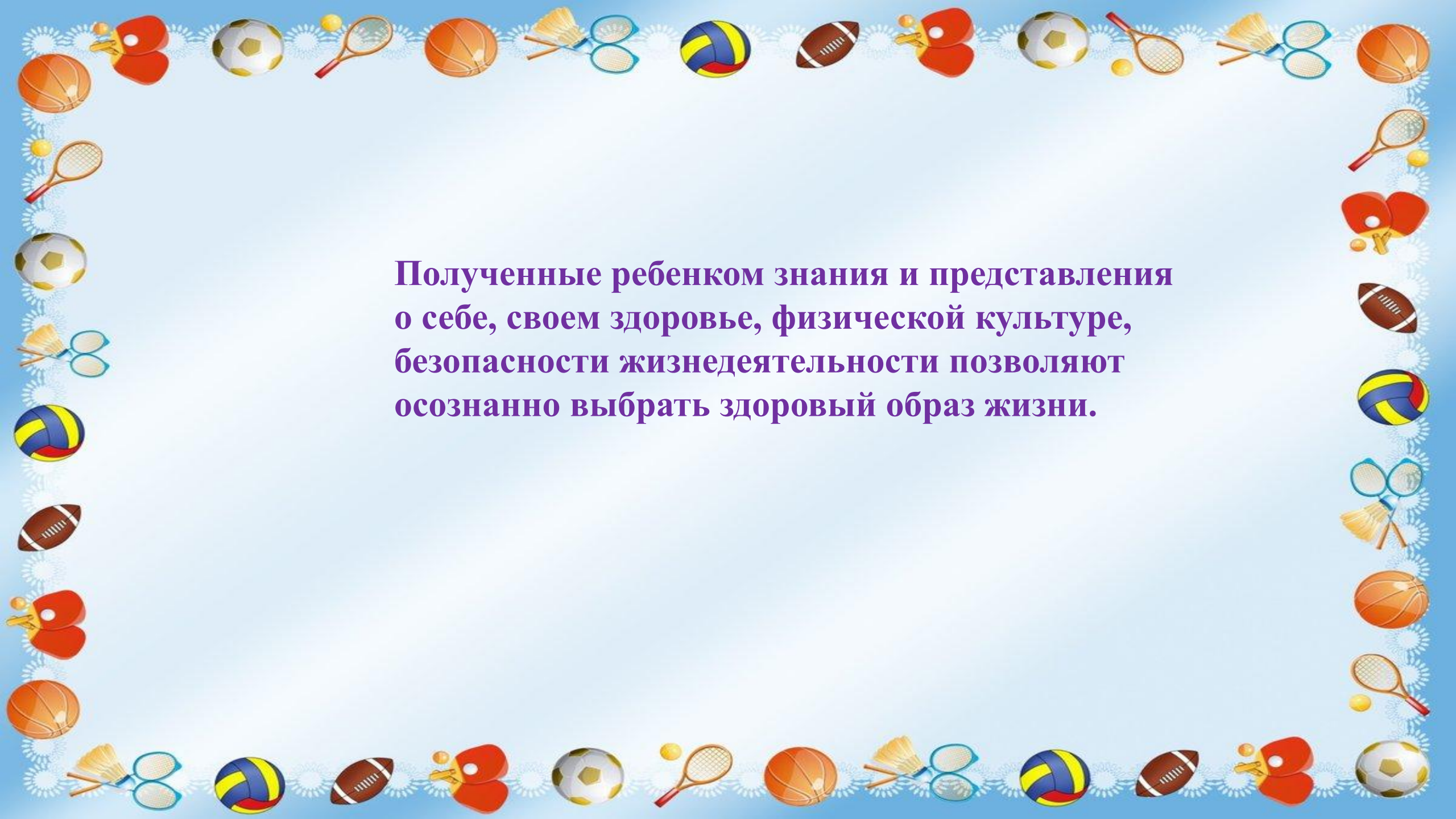
- Рассказы и беседы воспитателя (рассказ "Советы доктора воды", беседа «Если хочешь быть здоров», «Наши верные друзья»).
- Заучивание стихотворений (отрывок с «Мой-до-дыра»).
- Загадывание загадок о полезной и вредной пище.
- Моделирование различных ситуаций.
- Проведение опытов – чувствительность кожи к холоду, теплу, боли.
- Рисование сказочных героев, у которых золотое сердце.
- Беседа сказочных героев – Буратино и Мальвина с детьми о пользе лекарств.
- Рассматривание иллюстраций, сюжетных, предметных картинок, плакатов.
- Рассматривание картины «на приеме у врача» - составление предложений.
- Рассматривание рисунков жителей страны закаливания.
- Сюжетно – ролевые игры («Поликлиника», «Аптека»).
- Дидактические игры («Полезно - вредно», «Что лишнее?»).
- Подвижные игры («Через ручеек», «Кому катить мячик?»).
- Психогимнастика («Какое настроение сейчас у вас?»)
- Дыхательная гимнастика («Ветер», «Насос», «Часики»).
- Самомассаж. (массаж носа, ушек).
- Физкультминутки («Хлоп, ладошка», «Аист», «Пчелы и медведь»).



A decorative border surrounds the text, featuring various sports equipment icons such as a basketball, tennis racket, soccer ball, badminton racket, volleyball, football, table tennis paddle, and ping pong ball, interspersed with stylized sunburst patterns.

Для реализации поставленных цель и задач по формированию у детей дошкольного возраста представлений о здоровом и безопасном образе жизни нужно:

- **Формировать у детей представление о факторах окружающей среды, влияющих на здоровье человека.**
- **Рассказать детям о последовательности одевания, умывания, правил гигиены; приучать к самообслуживанию.**
- **Формировать привычку правильного поведения за столом.**
- **Знакомить дошкольников с частями тела.**
- **Формировать устойчивую привычку к двигательной активности.**
- **Формировать способность устанавливать связь между совершаемыми действиями, привычками и состоянием организма, настроением, самочувствием.**
- **Развивать настойчивость, целеустремленность в уходе за своим телом, физкультурно-оздоровительной деятельности.**
- **Формировать представления о том, что такое здоровье, красота, гармония и совершенство, сила.**
- **Формировать умение систематизировать знания детей о полезной и вредной пище.**
- **Рассказывать о Правилах Дорожного Движения. Об основных правилах безопасности поведения на улице и в помещениях.**



Полученные ребенком знания и представления о себе, своем здоровье, физической культуре, безопасности жизнедеятельности позволяют осознанно выбрать здоровый образ жизни.



*Спасибо за внимание!  
Будьте здоровы!*