

ΡΟΔΙΤΕΛΪΣΚΟΕ  
ΣΟΦΡΑΗΕ  
«ΦΟΡΜΙΡΟΒΑΗΕ  
ΕΥΔΕΤΕΪ

ΠΟΤΡΕΦΗΟΣΤΗ  
Β ΖΔΟΦΟΒΟΜ



**Здоровье - это состояние  
полного физического,  
душевного и социального  
благополучия, а не только  
отсутствие болезней и  
физических дефектов.**

- Как укрепить и сохранить здоровье наших детей?
- Каким образом способствовать формированию физической культуры ребенка?
- Как привить навыки здорового образа жизни?
- Когда это надо начинать?

Здоровье – это еще и состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создает фундамент будущего благополучия личности.

**Особое внимание следует  
уделять следующим  
компонентам ЗОЖ:**

- Занятия физкультурой, прогулки;
- Рациональное питание;
- Соблюдение правил личной гигиены: закаливание, создание условий для полноценного сна

## **Создание системы двигательной активности в течение дня:**

- утренняя гимнастика (ежедневно);
- физкультурные занятия (3 раза в неделю);
- музыкально - ритмические занятия (2 раза в неделю);
- прогулки с включением подвижных игр (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.

## **Задачи работы по формированию здорового образа жизни дошкольников:**

- 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.

**НО ТОЛЬКО, СОВМЕСТНО С  
СЕМЬЕЙ, НАШИ СТАРАНИЯ  
ПРИНЕСУТ СВОИ ПЛОДЫ!**





Здесь помогут  
**ЗАЩИТИТЬ**  
права детей



Комиссия  
по делам  
несовершеннолетних  
и защите их прав

бесплатная юридическая консультация  
детям и родителям

**2-02-81**

Челябинская область,  
г.Троицк, ул. Малышева, д.37,  
кабинет № 1

8·800·2000·122



**ТЕЛЕФОН  
ДОВЕРИЯ**

ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ  
И ИХ РОДИТЕЛЕЙ



**ΣΤΑΣΙΝΟ 3α  
ΡΗΙΜΑΤΗΙΣ!**