

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 ΖΑ
ΡΗΙ ΜΑΡΤΙΣ!**