

Луговской детский сад, филиал МБДОУ «Детский сад № 189»

## «Формирование здорового образа жизни детей дошкольного возраста в ДОУ»

Подготовила:  
воспитатель Брюханцева Е.В.

# Цель оздоровительной работы в ДОУ

- создание устойчивой мотивации в потребности сохранения своего собственного здоровья и здоровья окружающих.

# ЗОЖ через развивающую среду.





# Основные компоненты здорового образа жизни

## 1. Рациональный режим:

- ✓ Полное и своевременное удовлетворение всех органических потребностей детей (во сне, питании).
- ✓ Тщательный гигиенический уход, обеспечение чистоты тела, одежды, постели.
- ✓ Привлечение детей к активному участию в режимных процессах.
- ✓ Формирование культурно-гигиенических навыков.
- ✓ Эмоциональное общение в ходе выполнения режимных процессов.
- ✓ Учет потребностей детей, индивидуальных особенностей каждого ребенка.

# Основные компоненты здорового образа жизни

## 2. Правильное питание:

- обеспечение баланса;
- удовлетворение потребностей организма в основных питательных веществах, витаминах и минералах;
- соблюдение режима питания.

# Основные компоненты здорового образа жизни

## 3. Рациональная двигательная активность:

- Физкультурно-оздоровительная деятельность в ДОУ включает в себя создание системы двигательной активности:
- утренняя гимнастика (ежедневно);
- физкультурные занятия;
- музыкально - ритмические занятия;
- прогулки с включением подвижных игр;
- оздоровительный бег;
- пальчиковая гимнастика (ежедневно во время режимных моментов)
- зрительная, дыхательная, корригирующая гимнастика на соответствующих занятиях)
- оздоровительная гимнастика после дневного сна;
- физкультминутки и паузы;
- эмоциональные разрядки, релаксация;
- ходьба по массажным коврикам;
- спортивные досуги, развлечения, праздники.



# Основные компоненты здорового образа жизни

## 4. Закаливание организма

Положительно влияет на организм ребенка:

- улучшается деятельность его систем и органов;
- увеличивается сопротивляемость к различным заболеваниям;
- вырабатывается способность без вреда для здоровья переносить резкие колебания различных факторов внешней среды;
- повышается выносливость организма.

# Основные компоненты здорового образа жизни

## **5. Сохранение стабильного психоэмоционального состояния:**

- отношения в семье;
- обстановка в дошкольном учреждении.

# Основные компоненты здорового образа жизни

## 6. Соблюдение правил личной гигиены:

- Приучать ребёнка к гигиеническому индивидуализму: своя расчёска, своя постель, свой горшок, свой носовой платок, своё полотенце, своя зубная щётка.
- Подводить детей к пониманию того, что соблюдение чистоты тела важно не только для охраны личного здоровья, но и здоровья окружающих.
- Обучение организовывать не только на занятиях, но и в повседневной жизни.

# Условия для сохранения здоровья дошкольников

Реализация данного направления обеспечивается:

- направленностью воспитательно-образовательного процесса на физическое развитие дошкольников и ихвалеологическое образование;
- комплексом физкультурно оздоровительных мероприятий в режиме дня в зависимости от времени года;
- созданием оптимальных педагогических условий пребывания детей в ДОУ;
- формированием подходов к взаимодействию с семьей и развитием социального партнерства.

# Задачи работы по формированию культуры здорового образа жизни

- формировать представления о том, что быть здоровым - хорошо, а болеть - плохо; о некоторых признаках здоровья;
- воспитывать навыки здорового поведения: любить двигаться, есть больше овощей, фруктов, мыть руки после каждого загрязнения, 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.



**Спасибо за внимание**