

МБОУ ЦО «Каразей» Детский сад «Земляничка»

Формирование здорового образа жизни  
у детей старшего возраста

# «Формула успеха»



Воспитатель:  
Алексеевко  
Анна Петровна

# Актуальность и практическая значимость

- Одной из приоритетных задач нового этапа реформирования системы образования также стало сбережение и укрепление здоровья дошкольников, выбор образовательных технологий, соответствующих возрасту, устраняющих перегрузки и сохраняющих здоровье детей.
- Чтобы быть здоровым, нужно владеть искусством его сохранения и укрепления. Этому искусству и должно уделяться как можно больше внимания в дошкольном учреждении, где строится здоровьесберегающий педагогический процесс.

# Цель:

Создание устойчивой мотивации потребности в сохранении своего собственного здоровья и окружающих.



# Задачи:

- **сформировать навыки здорового образа жизни.**
- **изучить и внедрить в практику работы современные технологии обучения здоровому образу жизни, способствующие сохранению и укреплению здоровья детей**
- **активизировать педагогический потенциал семьи в вопросах формирования ценностей здоровья через разработку и использование разных форм работы с родителями по пропаганде здорового образа жизни**

# Ожидаемый результат

Реализация проекта позволит:

- Сформировать навыки здорового образа жизни.
- Сформировать правильное физическое развитие детского организма, повышение его сопротивляемости к инфекциям.
- Улучшить соматических показателей здоровья и показателей физической подготовленности.
- Сформировать культурно- гигиенические навыки, наличие потребности в здоровом образе жизни и возможностей его обеспечения.

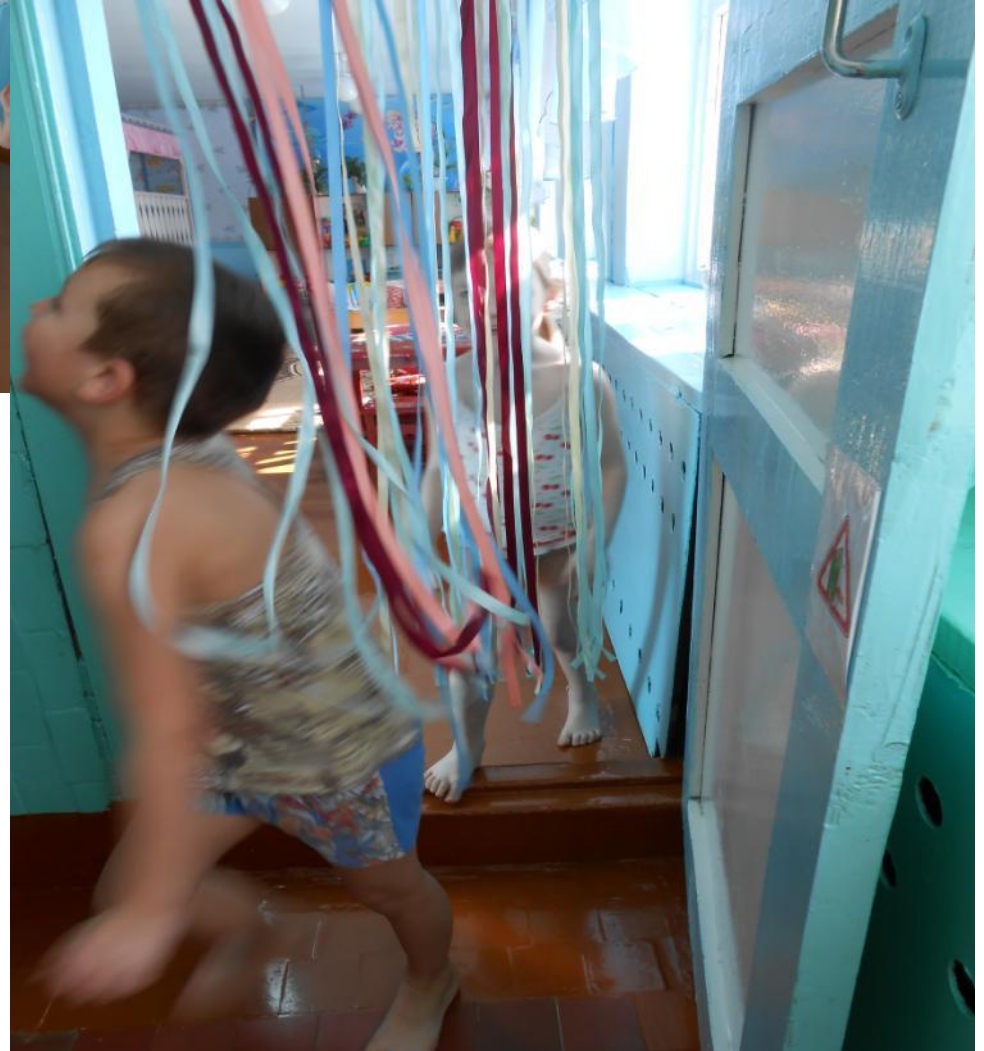
# Формирование культуры ЗОЖ проходит на протяжении всего времени пребывания ребёнка в ДОУ

## **Режимные моменты:**

Утренняя гимнастика, прогулка, режим питания, закаливающие мероприятия, гимнастика после сна, выполнение культурно-гигиенических навыков.

## **Образовательный процесс:**

физминутки, физкультурные занятия, музыкальные занятия, спортивные праздники, досуги, развлечения.



## Мероприятия

- Беседы: «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу», «Здоровье, чистота», «Одежда и здоровье» и.д.
- Н.О.Д: «Здоровая пища», «Познай себя», «Русская каша – сила наша», «В царстве лекарственных растений»
- Развлечения: «Научим медвежонка заниматься», «На природу в лес пойдём» и.д.
- Д.игры: «Что изменилось», «Скорая помощь», «Как вырасти здоровым», «Правила гигиены», «Умею – не умею», «Полезная и вредная еда» и.д.





# Оборудование



## Основные критерии сформированности знаний о культуре здорового образа жизни

- Знания детей о здоровье и здоровом образе жизни, о значении утренней гимнастики, закаливания, соблюдения режима дня.
- Владение приёмами здорового образа жизни, сформированности культурно-гигиенических навыков.
- Стремление расширить свой кругозор знаний в сфере здоровья и здорового образа жизни.

- Знания о важных и вредных факторах здоровья.
- Обращение за помощью к взрослым в проблемных ситуациях.
- Соблюдение элементарных правил приёма пищи.

**Стремление к победе — к успеху,  
удачному построению жизни,  
умению взять ситуацию под  
контроль — может осуществиться  
лишь в том случае, если вы знаете,  
чего хотите, и верите в то, что  
никакие проблемы, никакие  
препятствия вас не остановят. Они  
лишь укрепляют ваше решение  
достичь желанной цели.**

**(Энтони  
Роббинс)**