

**«Формирование
здорового образа жизни
у детей дошкольного
возраста»**

Воспитатель МБДОУДС

№7,г.Сасово

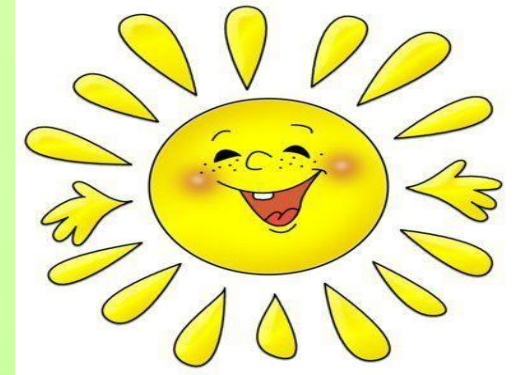
Пряхина Галина Александровна





**Мы ЗА
ЗДОРОВЫЙ
образ жизни!**

**В ЗДОРОВОМ
теле -
ЗДОРОВЫЙ дух!**



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



**По данным статистики к «первой
группе здоровья» могут быть
отнесены лишь 14% детей,
50% детей имеют
функциональные отклонения,
35% - хронические
заболевания.**



20%

Внешняя
среда
и природно-
климатические
условия

10%

Генетическая
биология
человека

10%

Здорово-
охранение

ЗДОРОВЬЕ

Образ жизни

(питание, условия труда,
материально-бытовые
условия)

60%

ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Составляющие ЗОЖ

- рациональное питание
- режим дня
- двигательная активность
- закаливание
- личная гигиена
- грамотное экологическое поведение
- психогигиена
- сексуальное воспитание
- отказ от вредных привычек
- безопасное поведение



Цель работы:
Приобщение ребенка к
физической культуре и
здоровому образу жизни

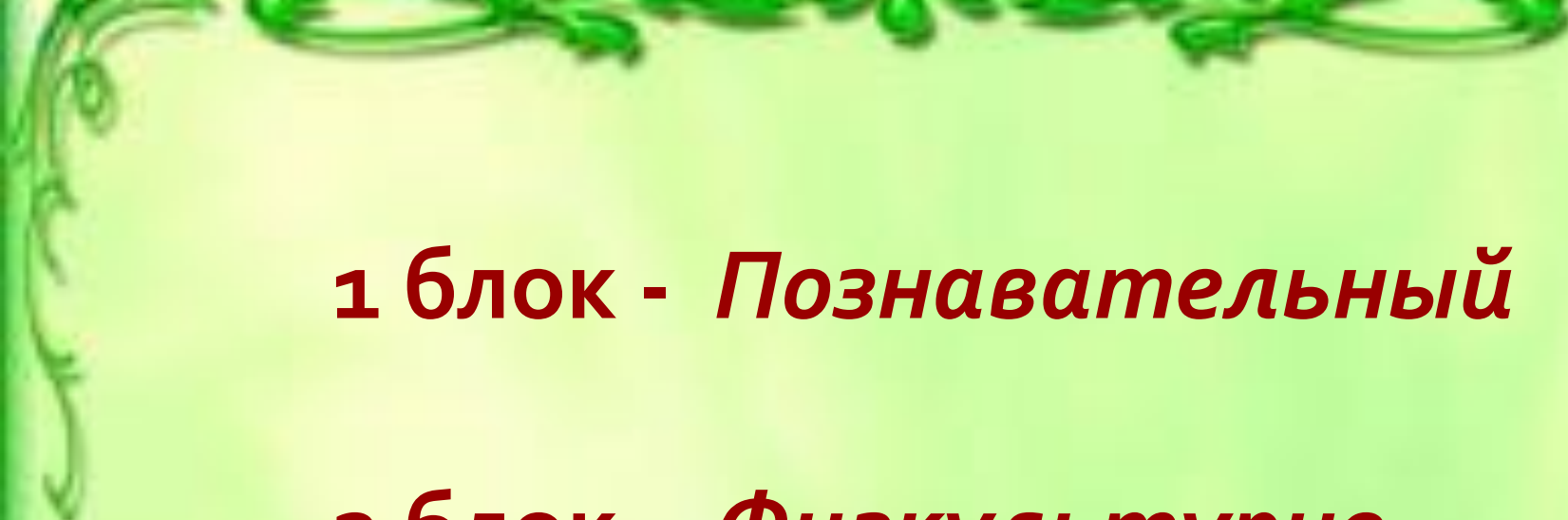


Задачи:

- Укрепление здоровья детей
- Овладение детьми элементарными знаниями и навыками здорового образа жизни
- Формирование у детей потребности в ежедневной двигательной деятельности
- Профилактика простудных заболеваний, нарушений опорно-двигательного аппарата, плоскостопия
- Оздоровление организма детей посредством приобретения навыка правильного дыхания

Ожидаемые результаты

- **Снижение заболеваемости детей**
- **Повышение уровня физического развития**
- **Улучшение общей сопротивляемости организма**
- **Повышение эмоционального настроения детей на физкультурных занятиях и спортивных досугах**
- **Формирование потребности в движениях (умении самостоятельно организовать и провести подвижную игру, по назначению использовать спортивный инвентарь)**
- **Развитие физических качеств и двигательных способностей: быстроты, реакции, ловкости, гибкости, силы, выносливости**



1 блок - Познавательный

**2 блок - Физкультурно-
оздоровительный**

3 блок - Активный отдых



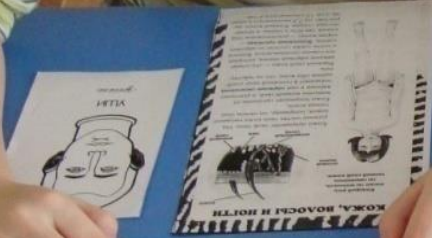
Познавательный

Содержит занятия по валеологии, которые представляют собой своеобразный курс человековедения и предполагают решение следующих задач:

- закладывание основ физического, психического, нравственного здоровья детей;*
- формирование первоначальных основ знаний из различных областей наук о человеке: анатомии, физиологии, гигиены;*
- знакомство детей со строением человека в доступной, занимательной форме с учетом их возрастных особенностей.*

Строение тела человека







**ПОЛЕЗНАЯ И
ВРЕДНАЯ ПИЩА**

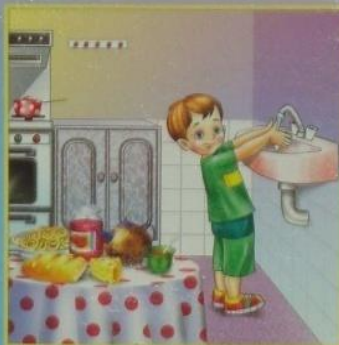


ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ

Чтобы быть всегда здоровым, очень бодрым и весёлым,
день с зарядки начинай, гигиену не забывай!



Зубы чтоб всегда блестели,
Никогда чтоб не болели,
Будет пусть тебе не лень
Чистить их 2 раза в день!



Вот ещё совет простой:
Руки мой перед едой!



Полотенце, и расчёска,
И стакан, зубная щётка
Быть всегда должны своими —
Ты не пользуйся чужими!



Пусть запомнят все ребята:
Регулярно мыться надо
И водичкой обливаться,
Чтоб расти и закаляться!



Очень важно это знать
Всем ребятам и тебе:
Ногти надо подстригать
И держать их в чистоте!



Тщательно,
очень старательно **мой**
фрукты и овощи
перед едой!









Физкультурно-оздоровительный

1. Методика дыхательной гимнастики А.Н.Стрельниковой
2. Дыхательно- звуковая гимнастика
3. Самомассаж
4. Релаксация
5. Гимнастика после сна
6. Ходьба по массажным дорожкам
7. Закаливание
9. Ароматерапия
10. Музыкотерапия
11. Фитонцидотерапия

Дыхательная гимнастика





Самомассаж

Массаж рук



прищепками,
карандашами,
щетками



Гимнастика после сна

A group of young children are lined up, walking barefoot on a series of colorful, textured mats laid out on a large patterned rug in a classroom. The mats have various designs, including polka dots, stripes, and floral patterns. The children are wearing tank tops and shorts. In the background, there are wooden shelves with books, a green cabinet, and a desk. The floor is made of light-colored wood parquet. The text "Ходьба по массажным дорожкам" is overlaid in yellow at the bottom of the image.

Ходьба по массажным дорожкам



Закаливание

Релаксация





Музыкотерапия

Ароматерапия





Фитонцидотерапия





АКТИВНЫЙ ОТДЫХ

Содержит мероприятия по организации активного отдыха детей и предполагает решение следующих задач:

- создание у детей радостного настроения;*
- расширение двигательного опыта в условиях эмоционального общения со сверстниками;*
- совершенствование имеющихся у детей навыков в основных движениях (беге, прыжках, ползании, метании, и др.);*
- развитие физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости...)*
- воспитание положительных черт характера (организованности, дисциплинированности) и нравственных качеств(честности, справедливости, взаимопомощи).*



Подвижные игры



Эстафеты



Аттракционы





Русские народные игры



Танцевальные упражнения





Прогулки на свежем воздухе



Упражнения в лазании



Упражнения в равновесии



Зимние забавы







Работа с родителями

- ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в детском саду;**
- работа, пропагандирующая соблюдение общегигиенических правил, необходимость рационального режима и полноценного сбалансированного питания, закаливания;**
- обучение родителей конкретным приемам и методам оздоровления**







**МЫ ЗА
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**



**Спасибо за
внимание**