

Формирование основ здорового образа жизни у дошкольников

*Подготовила
команда педагогов
МБДОУ Детский сад «Солнышко»
«Здоровое поколение»*



Актуальные проблемы

Актуальные проблемы уровня детского здоровья

снижение уровня
физического развития

ухудшение
психического здоровья

заболевания опорно-
двигательного аппарата

аллергические
заболевания



Нормативно — правовые документы

- **Закон РФ «Об образовании» ;**
- **Закон РФ «О санитарно —
эпидемиологическом благополучии
населения»;**
- **ФГТ к структуре основной
общеобразовательной программы
дошкольного образования;**
- **указ Президента РФ «О неотложных мерах
по обеспечению здоровья населения РФ»;**
- **указ Президента РФ «Об утверждении
основных направлений государственной
социальной политики по улучшению
положения детей в РФ».**





Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов .

(Всемирная организация здравоохранения).



«... сделать из детей не атлетов, акробатов или



Цель

«... сделать из детей не атлетов, акробатов или людей спорта, а лишь здоровых, уравновешенных физически и нравственно людей.»

С.Я. Эйнгорн



Здоровьесберегающие технологии

- это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.**



Задачи

- создание адекватных условий для развития, обучения, оздоровления детей;
- сохранение здоровья детей и повышение двигательной активности и умственной работоспособности;
- создание положительного эмоционального настроения и снятие психоэмоционального напряжения.



Система работы по организации оздоровительной деятельности



Формы организации здоровьесберегающей работы



ГИМНАСТИКА



ЗАКАЛИВАНИЕ



ФИЗКУЛЬТУРНО-ДОСУГОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ





ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Занятия физкультурой;

- **динамические паузы;**
- **физкультминутки;**
- **гимнастика для глаз;**
- **пальчиковая гимнастика.**



Профилактика

- Проветривание;
- соблюдение двигательного режима;
- соблюдение санитарно-гигиенических норм;
- аромотерапия (чеснок);
- пребывание на свежем воздухе;
- рациональное питание;
- витаминизация.



Профилактика психоэмоционального напряжения



Валеологическое просвещение детей

- Образовательная область «Здоровье» ;
- Образовательная область «Безопасность»

Режимные моменты:

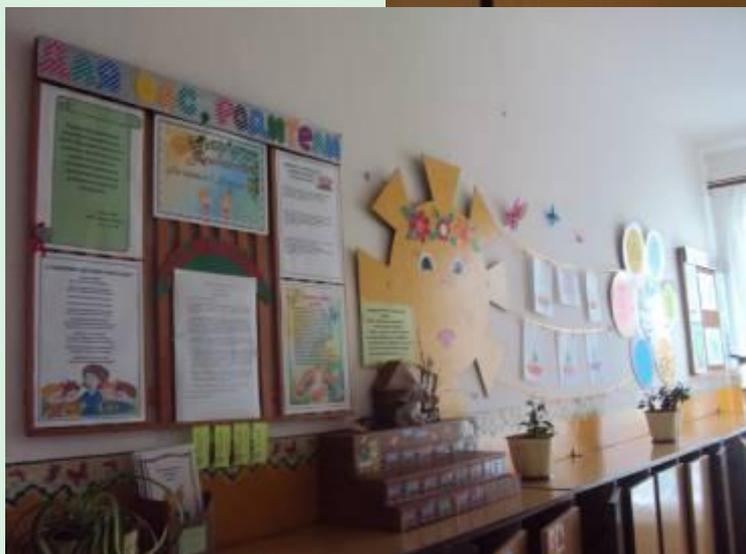
- Чтение художественной литературы;
- Дидактические игры;
- Беседы;
- Рассматривание иллюстраций.



Предметно-развивающая среда



Взаимодействие с родителями



Мы стремимся к полной реализации в жизни каждого ребенка трех моментов:

Достаточная индивидуальная умственная нагрузка

полное удовлетворение потребности в движении

обеспечение условий для преобладания положительных эмоциональных впечатлений



**« Забота о здоровье — это
важнейший труд воспитателя.**

**От жизнерадостности, бодрости
детей зависит их духовная жизнь,
мировоззрение, умственное
развитие, прочность знаний, вера в
свои силы»**

В. А. Сухомлинский





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ