

# Формирование здорового образа жизни дошкольника

*В.А. Сухомлинский  
«Забота о здоровье —  
это важнейший труд  
воспитателя. От  
жизнерадостности,  
бодрости детей зависит их  
духовная жизнь,  
мировоззрение, умственное  
развитие, прочность знаний,  
вера в свои силы»*



# Актуальность проблемы

- Главной ценностью для человека является его здоровье. Дошкольный возраст в развитии ребенка – это период, когда закладывается фундамент его здоровья, физического развития и культуры движений. От того, как организовано воспитание и обучение ребенка, какие условия созданы для его взросления, для развития его физических и духовных сил, зависит развитие и здоровье в последующие годы его жизни.
- Дошкольное образовательное учреждение должно постоянно осваивать комплекс мер, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития.
- Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Их комплекс получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии».

**1 Соблюдение режима дня**

**2 Организация**

---

**сбалансированного питания**

**3 Физкультурно-**

**оздоровительные мероприятия**

**4 Закаливание организма**



**Организация  
витаминизированно  
го , богатого питания  
(использование  
чеснока, лука, салаты  
из овощей, молочные  
блюда, травяные чаи,  
чай с лимоном,  
фрукты)**

# Физкультурно- оздоровительные мероприятия



- Утренняя гимнастика проводится ежедневно в музыкальном или шумовом сопровождении
- Польза утренней зарядки очевидна: она поможет побороть синдром гипокинезии, выражающийся в раздражительности, плохом настроении, снижении жизненного тонуса, повышенной сонливости, вялости и усталости.

# Бодрящая гимнастика



- Бодрящая гимнастика после дневного сна помогает полностью просыпаться и заряжаться энергией на оставшуюся половину дня. Для массажа ступней ног и развития координации движений проводится ходьба по массажным коврикам (босохождение) для этого в группе сделаны волшебные следы наполненные рисом, горохом, перловкой, гречкой; дорожка из пробок.;

# Прогулка

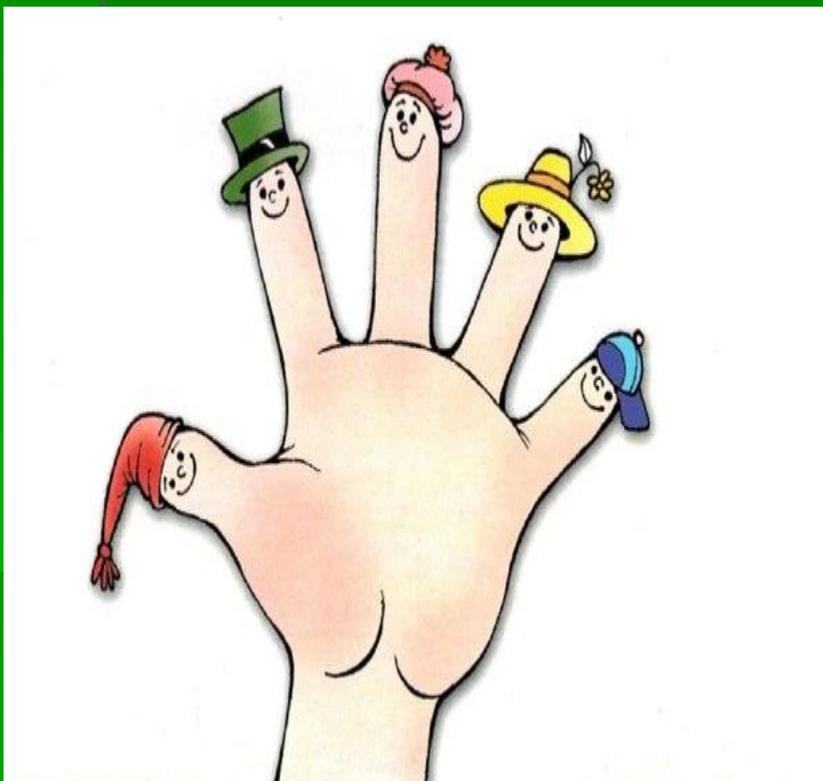
- Прогулка – один из важнейших режимных моментов, во время которого, дети могут в достаточной степени реализовать свои двигательные потребности. Оптимальной формой для этого служат подвижные игры и физические упражнения на улице

# Физкультурные занятия



- Физкультурные занятия проводятся 3 раза в неделю в физкультурном зале и на свежем воздухе
- Она дает возможность формировать двигательные умения и навыки; развивать физические качества;
- удовлетворять естественную биологическую потребность в движении;
- обеспечивать развитие и тренировку всех систем и функций организма ребенка через специально организованные, оптимальные для данного возраста физические нагрузки;
- дать возможность каждому ребенку продемонстрировать свои двигательные умения сверстникам и поучиться у них;
- создать условия для разностороннего развития детей.

# Пальчиковая гимнастика



- Главная цель пальчиковых игр – переключение внимания, улучшение координации и мелкой моторики, что напрямую воздействует на умственное развитие ребенка. Кроме того, при повторении стихотворных строк и одновременном движении пальцами у малышей формируется правильное звукопроизношение, умение быстро и четко говорить, совершенствуется память, способность согласовывать движения и речь.

# Дыхательная гимнастика



- Дыхательная гимнастика проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы

# АКТИВНЫЙ ОТДЫХ



- АКТИВНЫЙ ОТДЫХ способствует общению детей, формирует представление о здоровом образе жизни

# Закаливание организма



- Умывание в течение дня прохладной водой (рук, лица, шеи)

# Дневной сон



- Дневной сон с доступом свежего воздуха помогает восстановить силы и провести остаток дня в хорошем расположении духа

**1** Хождение босиком

**2** Подвижные игры и физкультурные упражнения

**3** Физминутки на занятиях

**4** Индивидуальная работа по развитию движений

**5** Пребывание ребёнка в облегчённой одежде при комфортных условиях

**6** Сказкотерапия

Детям прививаются гигиенические навыки, развивается самостоятельность, малыши стараются следить за собой: могут сами намыливать и мыть руки. После этого воспользоваться своим полотенцем. Если у ребенка не окажется носового платка, малыши самостоятельно пользуются бумажными салфетками, которые находятся в доступном для них месте.

**Вопросы оздоровления ребенка решаются в тесном контакте с семьей, так как главными воспитателями ребенка являются родители. От того, как правильно организован режим дня ребенка, какое внимание уделяют родители здоровью ребенка, зависит его настроение, состояние физического комфорта.**

Хорошо здоровым быть!  
Соков надо больше пить!  
Гамбургер забросить в урну,  
И купаться в речке бурной!!!  
Закаляться, обливаться,  
Спортом разным заниматься!  
И болезней не боясь,  
В тёплом доме не таясь,  
По Земле гулять свободно,  
Красоте дивясь природной!!!  
Вот тогда начнете жить!  
Здорово здоровым быть!!!

Чтоб здоровье раздобыть,  
Не надо далеко ходить.  
Нужно нам самим стараться,  
И всё будет получаться.

**Спасибо за внимание**

Воспитатель: Сенкевич Марина Александровна