

*Государственное бюджетное дошкольное  
образовательное учреждение детский сад №35  
Пушкинского района Санкт-Петербурга*

# «Формирование здорового образа жизни дошкольников»



**Инструктор по физической культуре:  
Задорожная Инна Валериевна**

Выдающийся философ 20 века Бертран Рассел заметил: «Если вы не задумываетесь о своем будущем, у вас его не будет...». Наше будущее – это наши дети. А на сегодняшний день, по данным Министерства Здравоохранения и социального развития РФ, состояние здоровья детей в стране резко ухудшается: снизилось количество детей 1 группы здоровья и увеличилось количество 2 и 3 групп здоровья.

Понятие “здоровье” имеет множество определений. Но самым популярным, и, пожалуй, наиболее ёмким следует признать определение, данное Всемирной организацией здравоохранения: “Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов” .

Ребенок проводит в детском саду 67 % дневного времени. Именно поэтому мы считаем, что любое общеобразовательное учреждение (и в первую очередь Детский сад) должно стать “школой здорового стиля жизни” детей, где любая их деятельность (учебная, спортивная, досуговая, а также прием пищи и двигательная активность и др.) будет носить оздоровительно-педагогическую направленность и способствовать воспитанию у них привычек, а затем и потребностей к здоровому образу жизни, формированию навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления своего здоровья.

# СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВЬЯ

СОЦИАЛЬНОЕ  
ЗДОРОВЬЕ

ФИЗИЧЕСКОЕ  
ЗДОРОВЬЕ

ПСИХИЧЕСКОЕ  
ЗДОРОВЬЕ





**Развитие  
двигательных  
умений и  
навыков,  
физических  
качеств**

**Воспитание  
потребности  
в здоровом  
образе жизни**

**Использование  
в  
образовательн  
ом  
процессе  
здоровьесберег  
ающих  
технологий**

**Создание  
условий  
для  
реализации  
потребности  
детей в  
двигательной  
активности**

**Сохранение,  
укрепление  
физического,  
психического,  
социального  
здоровья**

**Взаимодействи  
е  
всех  
специалистов  
учреждения  
с семьёй**

**Снижение  
уровня  
заболеваемост  
и детей  
простудными  
заболеваниями**

**ЦЕЛИ, ЗАДАЧИ  
ДОУ В  
ОБЛАСТИ  
СОХРАНЕНИЯ  
И УКРЕПЛЕНИЯ  
ЗДОРОВЬЯ  
ДЕТЕЙ**

*Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни.*



*Именно на этом этапе важно сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни.*

*Вокруг детей с самого раннего детства необходимо создавать такую среду, которая была бы насыщена атрибутами, символикой, терминологией, знаниями, ритуалами и обычаями здорового образа жизни.*



*Это приведёт к формированию потребности вести ЗОЖ, к сознательной охране своего здоровья и здоровья окружающих людей, к овладению необходимыми для этого практическими навыками и умениями.*



средства и методы. Территориально культура здоровья образ жизни проходит на протяжении всего времени пребывания ребёнка в детском саду. Основными формами работы являются режимные моменты, занятия, досуги, спортивные праздники и развлечения.



# Физкультурно – оздоровительная область

осуществляется в работе с детьми через  
следующие виды деятельности:



# ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

- Физическая культура;
- Плавание;
- Физкультурно-оздоровительная работа в течение дня: утренняя гимнастика, бодрящая гимнастика, физкультурные минутки, подвижные игры и физические упражнения на прогулке;
- Активный отдых (спортивные праздники, досуги, дни здоровья и каникулы);
- Самостоятельная двигательная активность

# Виды деятельности

- Индивидуальная работа
- Работа с родителями
- Совместная работа с медицинским персоналом
- Диагностика



В режиме дня рационально  
используются двигательные  
и эмоционально-  
психологические  
нагрузки:  
утренняя  
гимнастика,  
физкультурные  
минутки,  
бодрящая  
гимнастика,  
элементы релаксации.



# Знакомьтесь, спортивные ребята!

Мы зарядкой заниматься

Начинаем по утрам!

Пусть болезни нас боятся

Пусть они не ходят к нам!



На спортивную площадку  
Приглашаем всех сейчас,  
Праздник спорта и здоровья  
Начинается у нас!



# Бодрящая гимнастика



**ИСТОЧНИКОМ**

**формирования здорового образа  
жизни являются занятия**

**плаванием.**

Влияние плавания на организм человека, а дошкольника в особенности, необычайно благотворно и разнообразно. Оно помогает стать здоровым, сильным, ловким, выносливым, смелым. Благотворно влияет на дыхательную систему человека, оказывает прекрасное закаливающее действие, активизирует обмен веществ. Можно также добавить, что пловец выполняет в воде активные движения, все это требует больших физических усилий, работы крупных мышечных групп. Вот почему дети-пловцы отличаются гармонично развитой мускулатурой, имеют хорошую подвижность суставов. Плавание слишком вялых детей взбадривает, а горячих, раздражительных – успокаивает.

Основополагающей мотивацией приобщения детей дошкольного возраста к валеологической культуре является здоровый образ жизни каждого члена общества и всей семьи в целом.

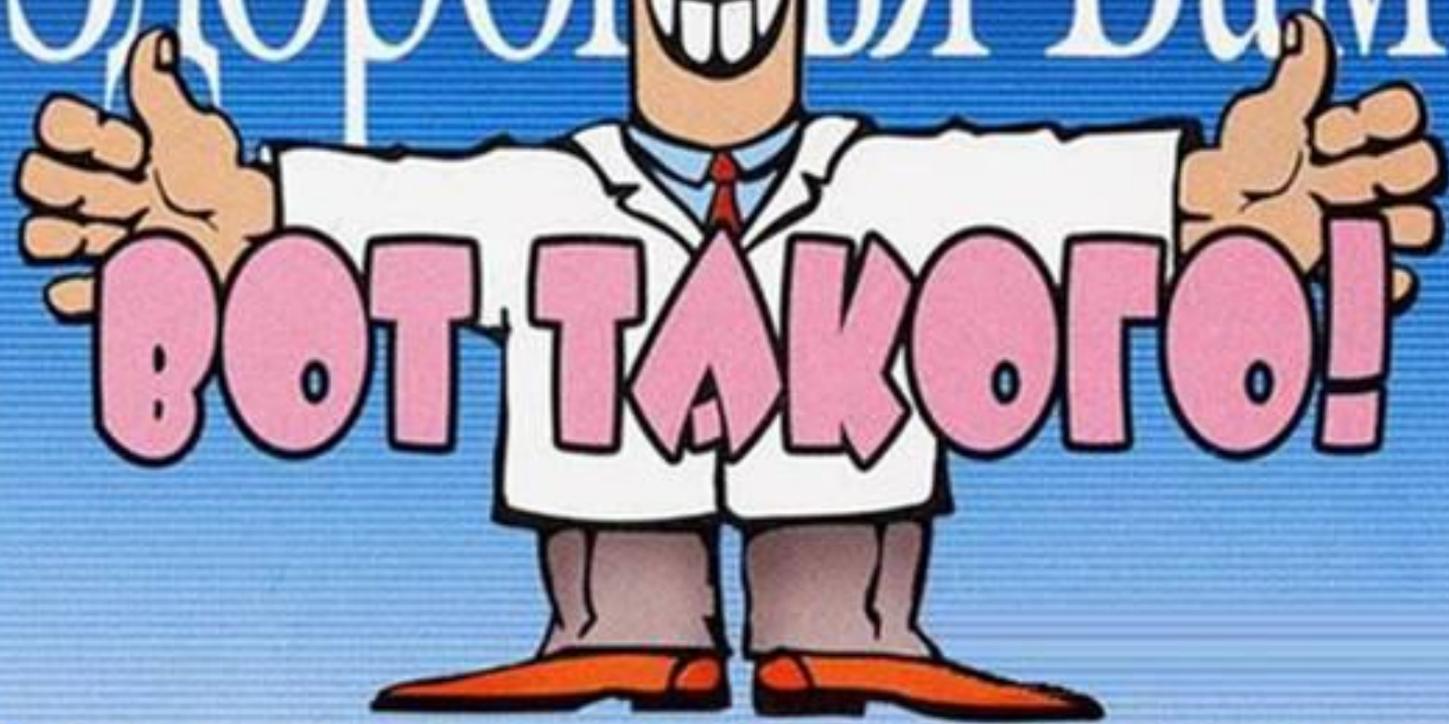


Естественно, без самого тесного сотрудничества медицины и педагогики нет гарантий не только жизненно важных результатов, но и формирования и закрепления биологосоциальной устойчивости, высокой мобильности организма ребенка.

# Памятка для родителей по формированию у детей привычки к здоровому образу жизни.

1. Выполнение детьми режима дня.
2. Соблюдение правил личной гигиены.
3. Двигательная активность ребёнка должна быть достаточной (23 – 30 тысяч шагов в день).
4. Одеваться строго по погоде.
5. Беречь зрение. Не проводить много времени у телевизора и компьютера.
6. С раннего детства воспитывайте у своих детей привычку заниматься физкультурой и спортом.

Здоровья Вам!



ВОТ ТАКОГО!