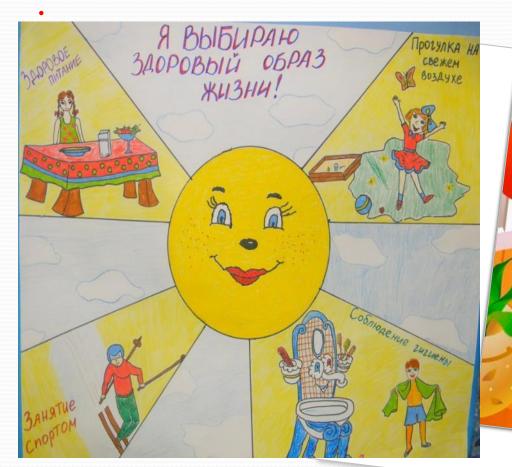
«Формирование навыков здорового образа жизни дошкольников»

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

(Всемирная Организация Здравоохранения)

Здоровый образ жизни — образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья





Формирование культуры ЗОЖ предполагает работу в трёх направлениях:

- 1. Укрепление и сохранения здоровья детей
- 2. Прививание навыков ЗОЖ
- 3. Способствование формированию физической культуры ребёнка

Задачи по формированию ЗОЖ у дошкольников:

- формировать представления о том,
 что быть здоровым хорошо, а болеть плохо; о некоторых признаках здоровья;
- воспитывать навыки здорового поведения:
- любить двигаться,
- есть побольше овощей, фруктов;
- мыть руки после каждого загрязнения;
- быть доброжелательным;
- больше бывать на свежем воздухе;
- соблюдать режим;
- помочь овладеть устойчивыми навыками поведения;
- развивать умение рассказывать о своем здоровье, здоровье близких;
- вырабатывать навыки правильной осанки
- обогащать знания детей о физкультурном движении в целом;
- развивать художественный интерес, эстетический вкус.

Формирование навыков личной гигиены



Формирование навыков самообслуживания



ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА



Запомнить нужно навсегда: залог здоровья – чистота!





Технология сохранения и стимулирования здоровья

- Динамические паузы
- Подвижные и спортивные игры
- Релаксация
- Пальчиковая гимнастика
- Гимнастика для глаз
- Дыхательная гимнастика
- Игровая оздоровительная гимнастика

Динамические паузы



Подвижные игры





Релаксация





Пальчиковая гимнастика





Гимнастика для глаз





Дыхательная гимнастика





Игровая оздоровительная гимнастика





Технология обучения здоровому образу жизни

- Утренняя гимнастика
- Физкультурные занятия
- Активный отдых

Утренняя гимнастика





Физкультурные занятия





Активный отдых





Коррекционные технологии:

- Артикуляционная гимнастика
- Технология музыкального воздействия
- Сказкотерапия

Артикуляционная гимнастика





Технология музыкального воздействия.





Сказкотерапия





