

Формирование здорового образа жизни детей.



*Из опыта работы
воспитателя
МБДОУ «Алёнушка»
Чумановой Юлии
Александровны*

ЧТО СПОСОБСТВУЕТ СОХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ:

- ☐ Правильное питание
- ☐ Закаливание
- ☐ Соблюдение режима труда и отдыха
- ☐ Психическая и эмоциональная устойчивость
- ☐ Личная гигиена
- ☐ Оптимальный уровень двигательной активности

Укрепление и
сохранение здоровья
детей

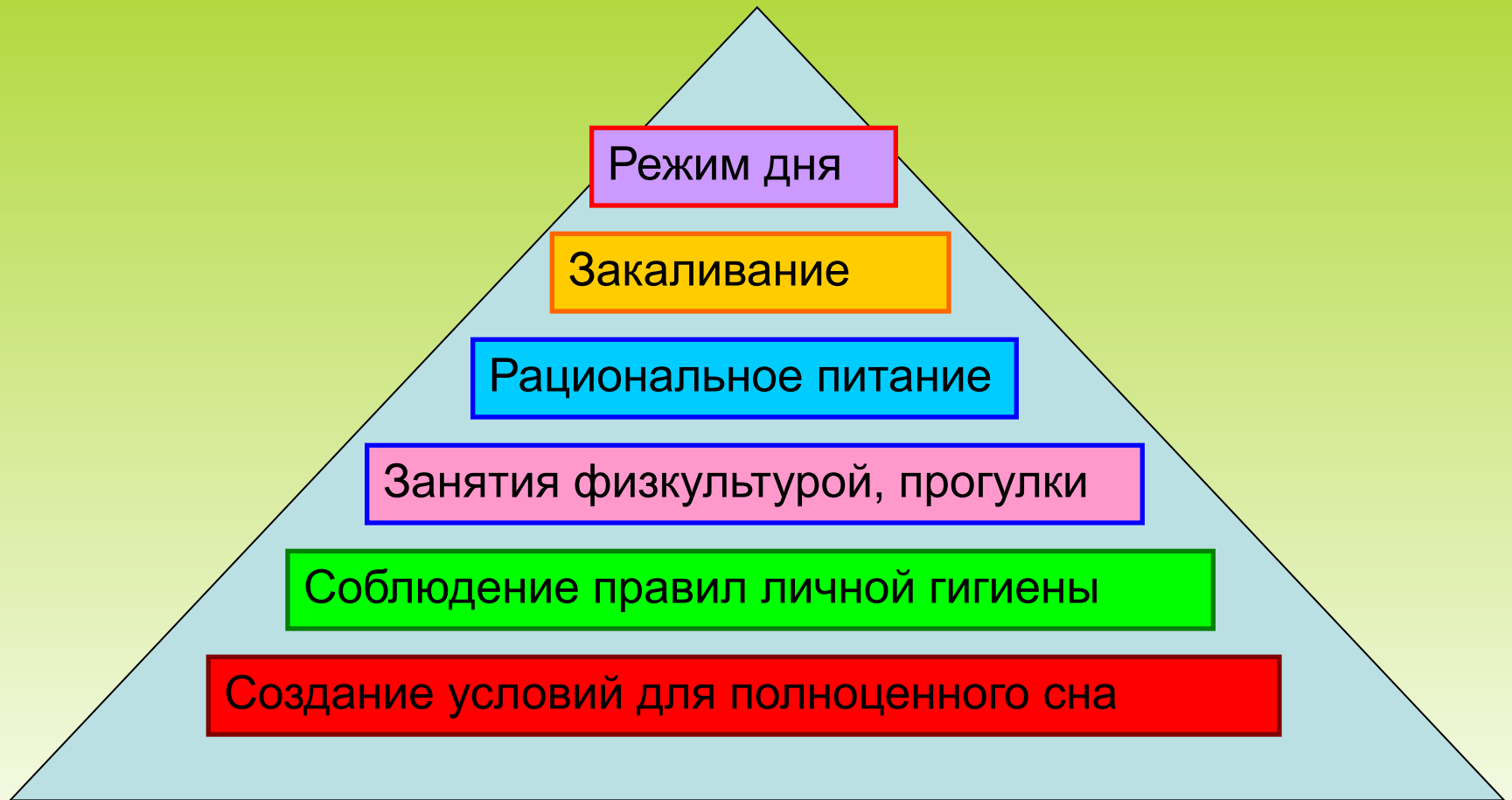
Прививание
навыков здорового образа
жизни

Основание раннего формирования
культуры здоровья.

Способствование формированию
физической культуры ребенка



ПИРАМИДА СОЗДАНИЯ РЕЗЕРВОВ ЗДОРОВЬЯ



ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Биологические:

- Дыхание;
- Питание;
- Свет;
- Тепло;
- Двигательная активность;
- Уединение;
- Игры.

Социальные:

- Эстетичность;
- Нравственность;
- Присутствие
волевого начала;
- Способность к
самоограничению.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ.

- ☐ Строгое соблюдение ритма приема пищи.
- ☐ Отучаться насыщаться пищей до предела.
- ☐ Пищу надо есть с вниманием и удовольствием, не спеша прожевывать и почувствовать вкус.



Воспитание культуры поведения:

- Гигиена тела;
- Культура питания;
- Культура общения;
- Воспитание нравственности;
- Умение справедливо оценить свои поступки и поступки сверстников.

Цель:

- - познакомить детей с понятием «Здоровый образ жизни»;
- - способствовать воспитанию привычек и потребности в здоровом образе жизни;
- - прививать навыки управления своим здоровьем;
- - сформировать у детей активную позицию в сохранении и укреплении своего здоровья;
- - воспитание социально значимой личности;
- - помочь детям найти гармонию души и тела.





Прогулки на свежем воздухе



Подвижные игры



ЗАДАЧИ РАБОТЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ КУЛЬТУРЫ ЗОЖ У ДЕТЕЙ

- 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

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

