

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение-детский сад №17,
х.Гречаная Балка*

*Формирование начальных
представлений
о здоровом образе жизни
у детей дошкольного возраста.*

Подготовила воспитатель Рашко А.И.



Что такое здоровье?

Здоровье — состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов

Здоровый образ жизни - один из важнейших факторов сохранения здоровья и благополучия ребенка, он определяет качество жизни, а дошкольный возраст – это важнейший период, когда формируется человеческая личность.



Цель оздоровительной работы в нашем дошкольном учреждении ---создание устойчивой мотивации потребности в сохранении здоровья ребенка и окружающих

Задачи работы по формированию культуры здорового образа жизни 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 и 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, о здоровье близких
- Вырабатывать навыки правильной осанки
- Обогащать знания детей о физкультурном движении в целом
- Развивать художественный интерес.



Основные компоненты здорового образа жизни

1. Режим дня;
2. Правильное питание;
3. Двигательная нагрузка;
4. Сохранение стабильного психоэмоционального состояния ;
5. Соблюдение правил личной гигиены;
6. Закаливание;



Рациональный режим



Личная гигиена



Правильное питание



Двигательная нагрузка





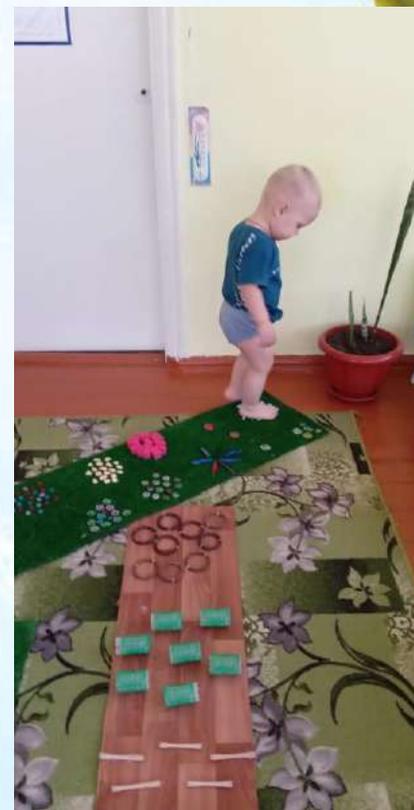


Стабильное психоэмоциональное состояние



Зақаливание





ДОРОЖКИ ЗДОРОВЬЯ

Дорожка здоровья -это набор упорядоченных природных материалов, которые имеют различные виды поверхностей из экологически чистых материалов для развития тактильных ощущений через стопы ребёнка: резиновые мелкие шарики с шипами, массажные дорожки с шипами разной высоты, речной камень , резиновый коврик с разными текстурами.....

Для чего же нужна:

У детей регулярная ходьба по массажным дорожкам способствует повышению иммунитета, снижает утомляемость, служит профилактикой плоскостопия и помогает сформировать правильный свод стопы











Скажем здоровью
– ДА!

