

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа поселка Озерки Гвардейского городского округа»
Структурное подразделение «Детский сад «Колосок» пос. Заречье»

Тема: «Формирование навыков здорового образа жизни у дошкольников»

Подготовила: Воспитатель Костюгова Н.В

Цель: создание благоприятных условий для воспитания у детей устойчивых навыков здорового образа жизни, формирование гармоничной личности с активной жизненной позицией.





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.



ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ:

- создание системы двигательной активности в течение дня:
- утренняя гимнастика (ежедневно);
- физкультурные занятия (3 раза в неделю);
- музыкально – ритмические занятия (2 +2 раза в неделю);
- прогулки с включением подвижных игр;
- оздоровительный бег (ежедневно);
- пальчиковая гимнастика (ежедневно во время режимных моментов)
- зрительная, дыхательная, корригирующая гимнастика на соответствующих занятиях)
- оздоровительная гимнастика после дневного сна (ежедневно);
- физкультминутки и паузы (на малоподвижных занятиях, ежедневно);
- эмоциональные разрядки, релаксация;
- ходьба по массажным коврикам, песку, гальке (босохождение);
- спортивные досуги, развлечения, праздники (1 раз месяц)

Физкультурные занятия



Игры



Досуги





Спортивное мероприятие





Ходьба по «дорожкам здоровья»



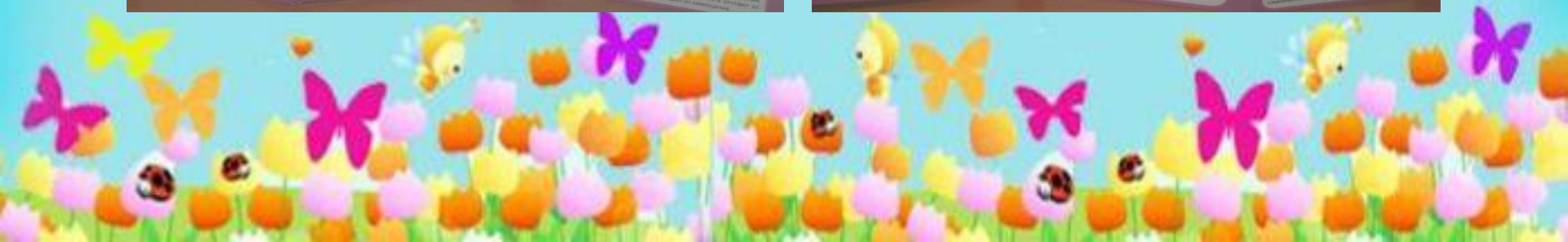
Формирование навыков личной гигиены



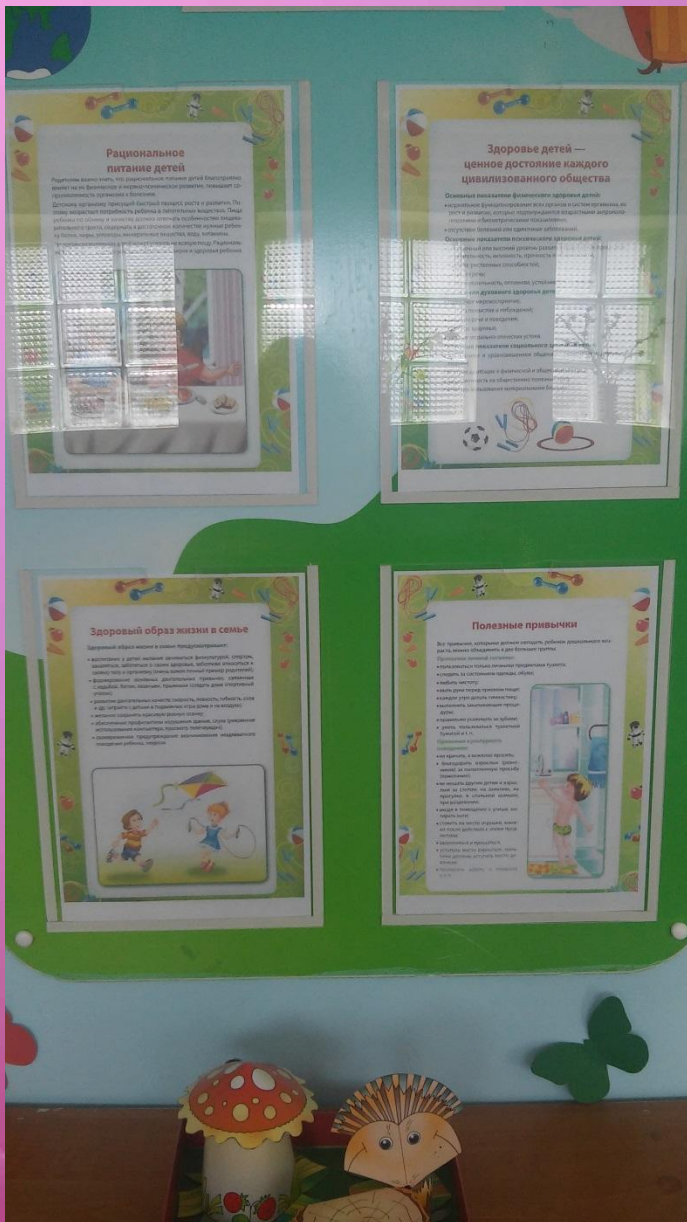
Режим дня на 2017-2018 учебный год

Прием детей на улице, игры, утренняя гимнастика, совместная, самостоятельная деятельность детей	7:20 – 8:20
Подготовка к завтраку, завтрак	8:20 – 8:50
Подготовка НОД	8:50 – 9:00
НОД	9:00 – 9:15 10:10 – 10:25
Игры, наблюдение	9:15 – 10:10 10:25 – 11:00
Подготовка к прогулке, прогулка	11:00 – 12:30
Возвращение с прогулки, водные процедуры	12:30 – 12:40
Подготовка к обеду, обед	12:40 – 13:00
Подготовка ко сну, дневной сон	13:00 – 15:30
Полдник	15:30 – 15:50
Подготовка к прогулке, прогулка. Игры, самостоятельность деятельность детей , уход детей домой	15:50 – 17:50

ДЛЯ ВАС РОДИТЕЛИ



ДЛЯ ВАС РОДИТЕЛИ



За здоровьем в
детский сад



Будь здоров, малыш!



В здоровом теле - здоровый дух!



Всем известно, всем понятно,
что здоровым быть приятно.





«Уголок здоровья»



Технология сохранения и стимулирования здоровья

- Утренняя гимнастика
- Гимнастика для глаз
- Пальчиковая гимнастика
- Подвижные игры
- Релаксация

Утренняя гимнастика



Гимнастика для глаз



Пальчиковая



Эти пальчики щипают,
Эти пальчики гуляют,
Эти - любят поболтать,
Эти - тихо подремать,
А большой с мизинцем братцем
Могут чисто умываться.

Релаксация





Физминутка



Гимнастика после сна





Ходьба по «дорожкам здоровья»



Подвижные игры



Подвижные игры



Спортивное развлечение









Экскурсии



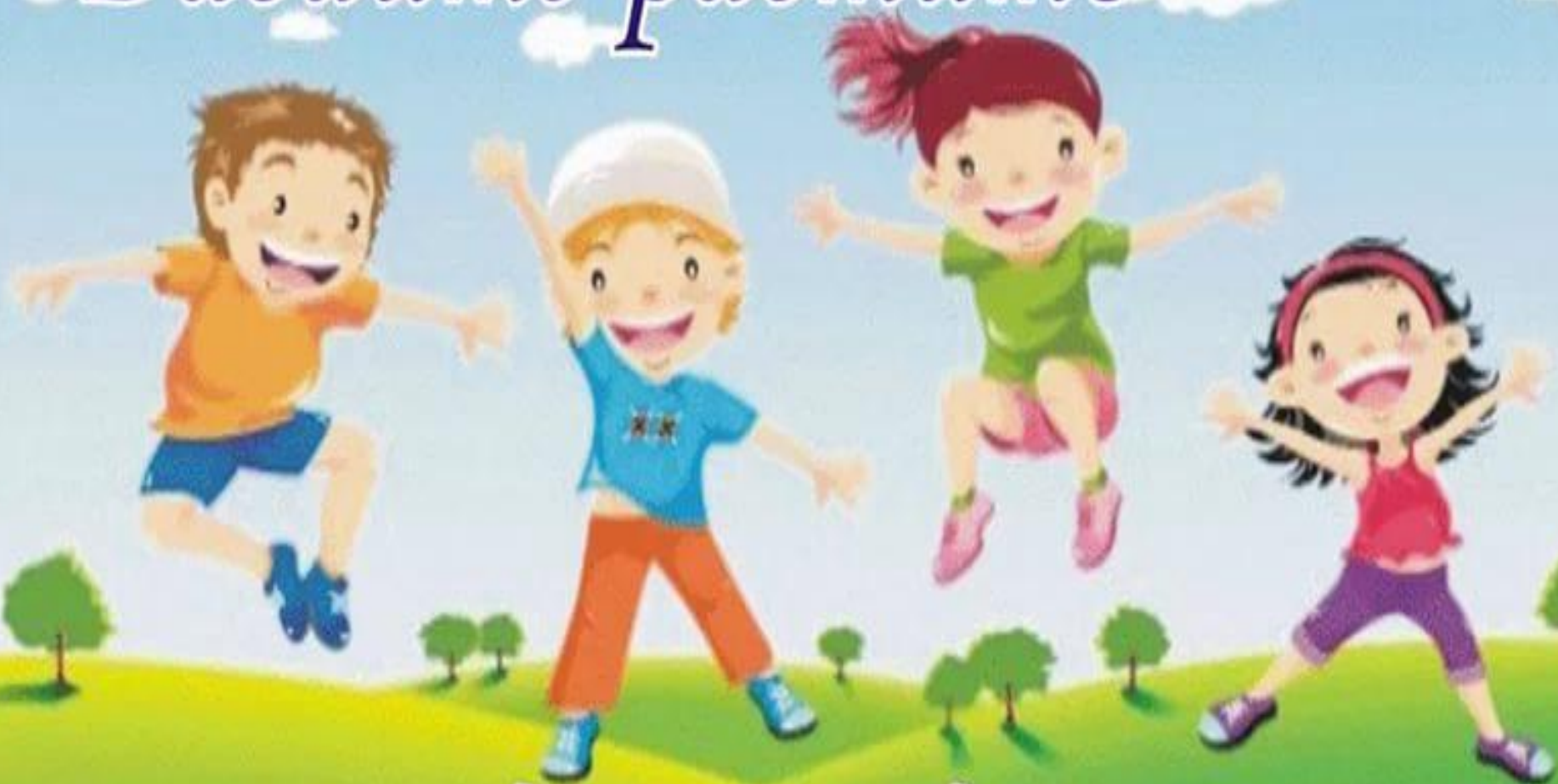


Укрепление и сохранение здоровья детей – одна из главных наших задач, как родителей, так и педагогов. Только в совместном сотрудничестве мы сможем вырастить здоровое и полноценное поколение!

ВЕДЬ ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ – ЭТО ЗДОРОВАЯ СТРАНА!



Давайте растить



детей здоровыми!

**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!**