



ДОНЕЦКАЯ НАРОДНАЯ РЕСПУБЛИКА
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ДОНЕЦКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЯСЛИ-САД № 381 ГОРОДА ДОНЕЦКА»

«Формирование здорового образа жизни дошкольников»



Подготовила:
Зуенко Е.В.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

- 1. Привитие стойких культурно- гигиенических навыков:**
 - культура еды
 - уход за вещами и игрушками
- 2. Формирование представлений о строении собственного тела:**
 - назначение органов
 - охрана и уход за различными органами (одевание, умывание, закаливание)
- 3. Формирование представлений о том, что полезно и вредно для здоровья, знакомство с правилами безопасного поведения**
- 4. Формирование знаний в области чувств и эмоций, обеспечение психологического здоровья ребенка в детском саду.**
- 5. Формирование привычки ежедневных физических упражнений:**
 - создание в группах центров двигательной активности
 - проведение разных видов гимнастик: для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия, дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, пальчиковой гимнастики и др.
 - подвижные и хороводные игры
 - спортивные досуги, праздники, развлечения, дни здоровья

Задачи

- **дать детям представление, как работает человеческий организм;**
- **формировать правильное, бережное отношение к здоровью своему, близких и окружающих;**
- **воспитывать культуру еды;**
- **совершенствовать культурно-гигиенические навыки;**
- **знакомить с правилами оказания первой помощи.**
- **учить детей уделять особое внимание закаливанию организма;**
- **учить детей вести здоровый образ жизни;**
- **закреплять знания детей для чего ежедневно нужно делать зарядку**

Составляющие здорового образа жизни

- Двигательная активность, физическая культура и спорт
- Закаливание
- Рациональный режим
- Рациональное питание
- Личная гигиена
- Благоприятная психологическая обстановка в семье и саду





Закаливание, личная гигиена.

**Двигательная активность, физическая культура
и спорт.**

**Экологически грамотное поведение,
благоприятная психологическая обстановка**





**Выбираем
продукты
здорового и
полезного питания**

