


**«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!**

...и конечно заниматься спортом. Будь здоров!



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







Будьте здоровы!

Спасибо за внимание