

МДОАУ «Детский сад № 78 «Пчелка»

**Формирование у детей 2-3 лет
привычек здорового образа
жизни**

Привычка к здоровому образу жизни — это главная, основная, жизненно важная привычка; она аккумулирует в себе результат использования имеющихся средств физического воспитания детей дошкольного возраста в целях решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

ЗАДАЧИ РАБОТЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ КУЛЬТУРЫ 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



Укрепление и
сохранение здоровья
детей

Прививание
навыков здорового образа
жизни

**Задачи раннего формирования
культуры здоровья.**

Способствование формированию
физической культуры ребенка



Выделяется несколько
компонентов здоровья:

1. **Соматическое здоровье** — текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития.

2. **Физическое здоровье** — уровень роста и развития органов и систем организма.

3. **Психическое здоровье** — состояние психической сферы, основу которой составляет состояние общего душевного комфорта.

От чего зависит здоровье ребенка

20% от наследственных факторов

20% - от условий внешней среды, т.е.

экологии

10% - от деятельности системы

здравоохранения

50% - от самого человека, от того

образа жизни, который он ведёт.

Особое внимание следует уделять следующим компонентам ЗОЖ:

- Занятия физкультурой, прогулки.
- Рациональное питание, соблюдение правил личной гигиены: закаливание, создание условий для полноценного сна.
- Дружелюбное отношение друг к другу, развитие умения слушать и говорить, умения отличать ложь от правды.
- Бережное отношение к окружающей среде, к природе.
- Медицинское воспитание, своевременное посещение врача, выполнение различных рекомендаций.
- Формирование понятия "не вреди себе сам".

**НЕТ ЗАДАЧИ ВАЖНЕЕ И
ВМЕСТЕ С ТЕМ СЛОЖНЕЕ,
ЧЕМ ВЫРАСТИТЬ
ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА.**

Движение - врожденная
потребность человека, от
удовлетворения которой
зависит его здоровье.

Воспитание потребности в
здоровом образе жизни у
детей 2-3 лет
осуществляется по
следующим направлениям:

1. Привитие культурно-гигиенических навыков.



2. Обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи.



3. Формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма.



4. Формирование привычки к ежедневным физкультурным упражнениям.



5. Формирование потребности семьи (родителей) ребенка в здоровом образе жизнедеятельности и личного примера в укреплении и сохранении здоровья.



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)

СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГА ПО ФОРМИРОВАНИЮ КУЛЬТУРЫ ЗОЖ У ДОШКОЛЬНИКОВ

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ РАБОТЫ

СОДЕЙСТВИЕ РАЗВИТИЮ ЛИЧНОСТИ РЕБЕНКА

СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ

РАЗВИТИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ К ПОЗНАНИЮ СЕБЯ И ДРУГИХ

РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ ОБЩЕНИЯ

ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ СОЦИАЛЬНОГО И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

ПРОФИЛАКТИКА ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

ЗАКРЕПЛЕНИЕ ПОЛЕЗНЫХ ПРИВЫЧЕК

ПОВЫШЕНИЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ

ФОРМИРОВАНИЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЙ МОТИВАЦИИ К ЗОЖ

ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ЛИЧНОСТИ

МЕТОДЫ И ПРИЕМЫ

ИГРЫ, ЗАНЯТИЯ ПО ЭМОЦИОНАЛЬНОМУ РАЗВИТИЮ

МИНУТКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РАЗГРУЗКИ

ИГРЫ, ЗАНЯТИЯ ПО СОЦИАЛЬНОМУ И НРАВСТВЕННОМУ РАЗВИТИЮ

ИГРЫ И ЗАНЯТИЯ ПО ПОЗНАВАТЕЛЬНОМУ РАЗВИТИЮ

МЕТОДЫ И ПРИЕМЫ ПИД

ПРОБЛЕМНЫЕ СИТУАЦИИ

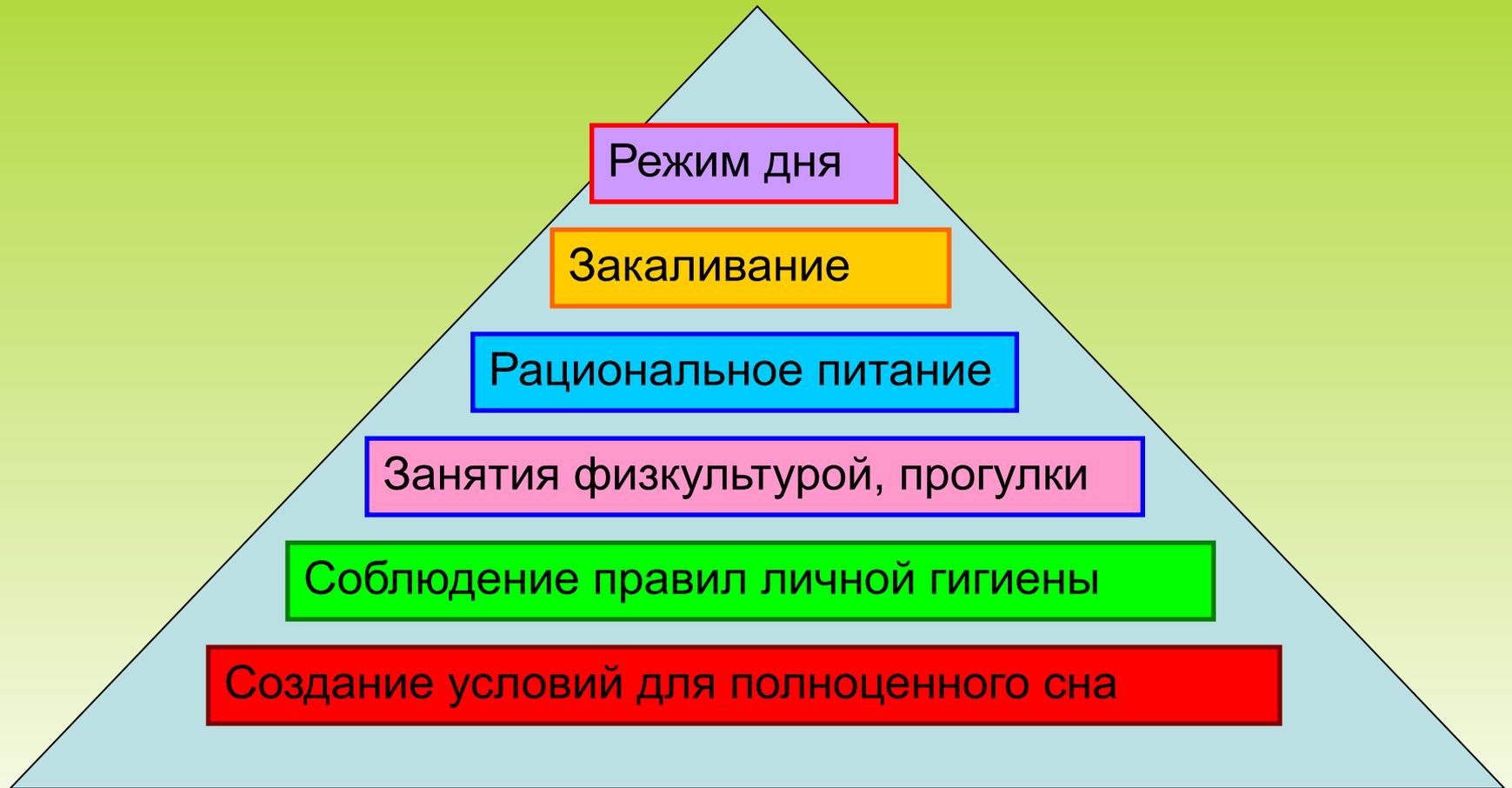
ИГРЫ-ДРАМАТИЗАЦИИ

РЕЛАКСАЦИЯ

ЭЛЕМЕНТЫ ПСИХОГИМНАСТИКИ

ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ НА ОБУЧЕНИЕ ПРОСТЕЙШИМ СПОСОБАМ САМОРЕГУЛЯЦИИ

ПИРАМИДА СОЗДАНИЯ РЕЗЕРВОВ ЗДОРОВЬЯ



Развивающая среда группы









ФОРМЫ АКТИВИЗАЦИИ ДЕТЕЙ ПРИ ФОРМИРОВАНИИ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

**РАЗВЛЕЧЕНИЯ
и
ДОСУГИ**

**ПРОДУКТИВНА
Я
ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

**ЧТЕНИЕ
ХУДОЖЕСТВЕНН
ОЙ
ЛИТЕРАТУРЫ**



**ИГРОВАЯ
ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

**ДЕТСКИЕ
ОПЫТЫ И
ЭКСПЕРИМЕН
ТЫ**

**УЧЕБНАЯ
ДЕЯТЕЛЬНОСТ
Ь**

прогулка







**Будем очень мы стараться,
Стать спортсменами должны.**



Бегать, прыгать и купаться С мамой, папой и одни!



Зимние забавы – как одно из средств укрепления здоровья детей





Подвижные игры



**Зарядка всем полезна
Зарядка всем нужна,
От лени и болезни
Спасает всех она.**





Физические упражнения











Ох, УСТАЛИ!



Пробуждающая гимнастика



Массажные перчатки





День здоровья

















Работа с родителями



Добиться успехов в укреплении здоровья и полноценном развитии детей, в повышении двигательной активности можно **только при единых подходах** к физическому воспитанию в детском саду и дома, при совместной заинтересованности работников детского сада и родителей.

Спасибо за внимание!