

**ГБДОУ №20 компенсирующего вида
Калининского района
г.Санкт-Петербурга**

**«Формирование навыков
здорового образа жизни у
детей дошкольного возраста»**

Воспитатель: Белых Светлана Викторовна

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 уголков 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

Формы работы с детьми в самостоятельной деятельности

Игры:

- Сюжетно-ролевые
- Развивающие
- Хороводные
- Подвижные
- Настольно-печатные

Рассматривание
иллюстраций в книгах

Продуктивная деятельность

Утренняя гимнастика

Утренняя гимнастика проводится в соответствии с режимом дня конкретной возрастной группы и должна создать у детей хорошее настроение и поднять мышечный тонус

Оздоровительный бег

Танцевально-ритмические упражнения

В форме подвижных игр



Оздоровительный комплекс упражнений