

# Здоровый образ жизни в детском саду



Подготовил воспитатель:  
Кабанова Ксения Павловна

**Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду.**



## 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



# УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЙ МОТИВАЦИИ К ЗОЖ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

СОЗДАНИЕ ВОКРУГ РЕБЕНКА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ, НАПОЛНЕННОЙ ТЕРМИНАМИ, СИМВОЛАМИ, АТТРИБУТАМИ, ТРАДИЦИЯМИ ЗОЖ

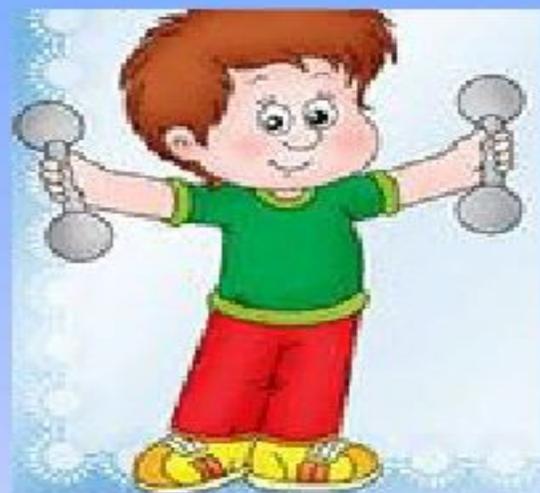
НАЛИЧИЕ В БЛИЖАЙШЕМ ОКРУЖЕНИИ ДОШКОЛЬНИКА ЛЮДЕЙ, ВЕДУЩИХ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

СОЗДАНИЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ФОНА ПРИ ФОРМИРОВАНИИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОГО ХАРАКТЕРА

ФОРМИРОВАНИЕ АКТИВНОЙ ПОЗИЦИИ РЕБЕНКА В ОСВОЕНИИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОГО ХАРАКТЕРА

УЧЕТ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ И ТИПОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ДЕТЕЙ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ





**Следует, ребята, знать  
Нужно всем подольше спать.  
Ну а утром не лениться—  
На зарядку становиться!**



**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ РЕБЕНКА**

ПСИХО-  
ЛОГИЧЕСКИЙ  
КОМФОРТ

РАЦИОНАЛЬНЫЙ  
РАСПОРЯДОК  
ДНЯ

СИСТЕМА  
ЗАКАЛИВАНИЯ

ОПТИМАЛЬНЫЙ  
ДВИГАТЕЛЬНЫЙ  
РЕЖИМ

ПРАВИЛЬНОЕ  
ПИТАНИЕ

ЭКОЛОГО-  
ГИГИЕНИЧЕСКИЕ  
УСЛОВИЯ



**Подружившись с физкультурой,  
Гордо смотрим мы вперёд!  
Мы не лечимся микстурой -  
Мы здоровы целый год!**





## Загадки про спорт и здоровый образ жизни

Он лежать совсем не хочет.  
Если бросить, он подскочит.  
Чуть ударишь, сразу вскачь,  
Ну, конечно – это ...

(Мяч)



Деревянные кони по снегу скачут,  
А в снег не проваливаются.

(Лыжи)



Этот конь не ест овса,  
Вместо ног – два колеса.  
Сядь верхом и мчись на нем,  
Только лучше правь рулем.

(Велосипед)



(обруч)

В честной драке я не  
струшу,  
Защиту двоих сестер.  
Бью на тренировке  
грушу,  
Потому что я...

(боксер)



Палка в виде запятой  
Гонит шайбу пред собой.

(Клюшка)



Есть ребята у меня  
Два серебряных коня.  
Езжу сразу на обоих  
Что за кони у меня?

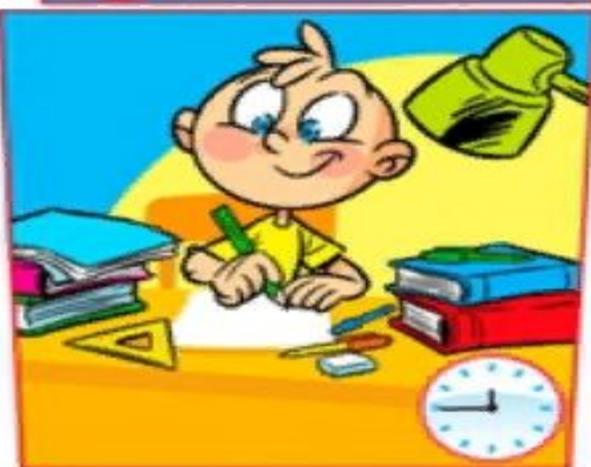
(Коньки)



Чтоб здоровым быть сполна  
Физкультура всем нужна.  
... Чтоб успешно развиваться  
Нужно спортом заниматься.

От занятий физкультурой  
Будет стройная фигура.  
Чтобы было веселее  
Мяч возьмем мы поскорее  
Станем прямо, ноги шире  
Мяч поднимем – три-четыре,  
Поднимаясь на носки.  
Все движения легки.  
В руки мы возьмём скакалку  
Обруч, кубик или палку.  
Все движения разучим  
Станем крепче мы и лучше  
Чтобы прыгать научиться  
Нам скакалка пригодится  
Будем прыгать высоко  
Как кузнечики – легко.  
Обруч, кубики помогут  
Гибкость нам развить немного  
Будем чаще наклоняться  
Приседать и нагибаться.  
Вот отличная картинка  
Мы как гибкая пружинка  
Пусть не сразу все дается  
Поработать нам придется!...





**«Помни твердо, что режим людям всем необходим».**



# Стихотворение

«Мы за здоровый образ жизни в 21 веке».



Я люблю семь правил ЗОЖ  
Ведь без них не проживешь!  
Для здоровья и порядка  
Начинайте день с зарядки.  
Вы не ешьте мясо в тесте,  
Будет талия на месте.  
Долго, долго, долго спал-  
Это недугов сигнал.  
Закаляйтесь, упражняйтесь  
И хондре не поддавайтесь.  
Спорт и фрукты я люблю,  
Тем здоровье берегу.  
Все режимы соблюдаю,  
И болезней я не знаю.



# «Здоровым быть здорово!»

