



Муниципальное дошкольное образовательное
учреждение

Детский сад общеразвивающего вида №12

"Юный строитель"



Педагогический совет

**«Формирование привычки к здоровому образу жизни
у детей дошкольного возраста»**



Цель: создание благоприятных условий для воспитания у детей устойчивых навыков здорового образа жизни.



Задачи по формированию ЗОЖ у дошкольников:

- обогащать знания детей о физической культуре в целом;
- создавать здоровьесберегающую среду в группе;
- проводить диагностику состояния здоровья детей в группе и анализировать данные результаты;

- вырабатывать навыки правильной осанки;
- овладевать устойчивыми навыками поведения;
- развивать умение рассказывать о здоровье;

- формировать представления о том, что быть здоровым – хорошо, а болеть – плохо;
- воспитывать навыки здорового поведения;
- соблюдать режим дня;

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)

Здоровый образ жизни – это индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья

Составляющие здорового образа жизни:

- ✓ Двигательная активность
- ✓ Физическая культура и спорт
- ✓ Закаливание
- ✓ Рациональный режим
- ✓ Рациональное питание
- ✓ Личная гигиена
- ✓ Благоприятная психологическая обстановка в семье и в саду
- ✓ Экологически грамотное поведение



Работа по формированию здорового образа жизни у дошкольников

Физкультурные занятия

Работа по формированию здорового образа жизни у
ДОШКОЛЬНИКОВ

*Дополнительное образование
кружок «Здоровячок»*

Работа по формированию здорового образа жизни у ДОШКОЛЬНИКОВ

Досуги и спортивные праздники

Работа по формированию здорового образа жизни у дошкольников

Подвижные игры и спортивные игры

Работа по формированию здорового образа жизни у
дошкольников

Утренняя гимнастика

Работа по формированию здорового образа жизни у дошкольников

Закаливание

Здоровьесберегающие технологии

Организация предметно пространственной среды в
ДОУ по формированию здорового образа жизни

Методический час

Увина кизева

Неделя здоровья в ДОУ

Работа с родителями

Подведение итогов и решение педагогического совета

