

# **«Формирования навыков здорового образа жизни у старших дошкольников»**

**Составила:  
воспитатель МАДОУ  
детский сад № 9 «Росинка»  
Тюкавкина Виктория Викторовна**



***Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым; пусть он работает, действует, бежит, кричит, пусть он находится в постоянном движении»***

***Жан Жак Руссо.***



## ***Здоровье –***

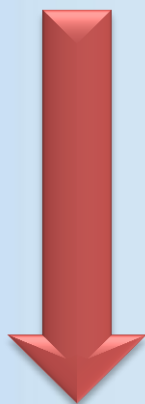
***это не только отсутствие болезней, это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создаёт фундамент будущего благополучия личности.***



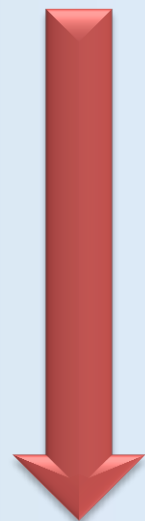
# Условия здорового образа жизни



**Гигиеническая  
организованная  
социальная среда**



**Наличие  
специальной  
обучающей  
программы**



**Овладение  
понятием –  
здоровье  
ЭТО**



**Созидатель  
своего  
здоровья**

# Формирование у старших дошкольников основ здорового образа жизни



# Задачи



содействовать сохранению и укреплению здоровья



формировать у дошкольника представление об ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих



обеспечить дошкольника необходимыми знаниями, позволяющими сохранить и укрепить здоровье



обогащать знания о здоровом образе жизни через различные виды деятельности, расширить и разнообразить взаимодействие ДОО и родителей по формированию здорового образа жизни





# Методические приёмы

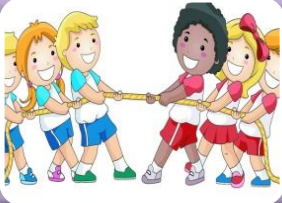
- \* Беседы и конструктивный разговор.
- \* Заучивание стихотворений потешек, считалок.
- \* Игровые моменты.
- \* Рассматривание иллюстраций.
- \* Составление рассказов, сказок.
- \* Решение проблемных ситуаций.



# Формы работы



**Наблюдения**



**Физкультурно-оздоровительные и  
спортивные развлечения**



**Сюжетно-ролевые и дидактические игры**



**Гимнастика, хореография, физкультурные,  
музыкально-ритмические занятия**



**Прогулки, экскурсии, походы, экотренинги**



**Самомассаж, физкультминутки, гимнастика  
для глаз**

# Работа с детьми

- Образовательная деятельность на занятиях по Безопасности
- Тематические познавательно – экологические и физкультурно – оздоровительные мероприятия
- Дидактические игры
- Подвижные игры
- Индивидуальная работа
- Проведение оздоровительных мероприятий

# Работа с родителями

## ➤ Консультации на тему здорового образа жизни

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

**АЗБУКА  
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**



**Что нужно делать,  
чтобы быть здоровым**

Чтобы хорошо расти и быть здоровыми,  
нужно заботиться о здоровье.  
Нужно хотеть и уметь заботиться о своем  
здоровье.

**Советуем:**

- ✓ Береги здоровье смолоду
- ✓ Занимайся спортом
- ✓ Делай зарядку
- ✓ Закаляйся
- ✓ Соблюдай режим дня
- ✓ Дружи с водой
- ✓ Вовремя лечи зубы
- ✓ Не ешь много сладкого
- ✓ Заботься о коже
- ✓ Держи осанку
- ✓ Одевайся по погоде



## ➤ Закладки о ЗОЖ в родительском уголке

## ➤ Совместные детско – родительские праздники и досуги





# Главный фактор здорового образа жизни

➤ *Правильное питание*



➤ *Закаливание*



**Спасибо за внимание!**

**Будьте здоровы!**