

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №80 «Светлячок»

**“ Формирование навыков  
здорового образа жизни  
дошкольников”**



Воспитатель: Белоскурская Н.А.

# Здоровый образ жизни — это:



• Соблюдение режима дня.

• Соблюдение режима питания,  
правильное питание.

• Закаливание.

• Физический труд.

• Соблюдение правила гигиены.

• Правила поведения за столом.

• Скажем «Нет!» вредным привычкам.

• Доброе отношение к людям, к  
окружающей нас природе, животным.

• Правильная организация отдыха и  
труда.



# Компоненты здорового образа жизни:

**ПРАВИЛЬНОЕ  
ПИТАНИЕ —  
ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!**



**СПОРТ —  
ЗДОРОВЫЙ  
ОБРАЗ  
ЖИЗНИ!**



**ЗДОРОВЬЕ  
В ПОРЯДКЕ —  
СПАСИБО ЗАРЯДКЕ!**



**ВИТАМИНЫ —  
НАШИ ДРУЗЬЯ!**



# Режим дня дошкольника:



## РЕЖИМ ДНЯ

Чтобы быть всегда здоровым  
И стремиться к знаниям новым,  
Чтобы стресс, усталость снять –  
Соблюдайте режим дня!

Кто жить умеет по часам  
И ценит каждый час,  
Того не надо по утрам  
Будить по десять раз.



**Режим, одно из главных составляющих  
здорового образа жизни**

Режим дня – это  
правильное  
распределение времени,  
на основные жизненные  
потребности человека.



# Утренняя гимнастика



Утренняя гимнастика как  
обязательная часть режима  
дня проводится ежедневно  
перед завтраком.



# Закаливание

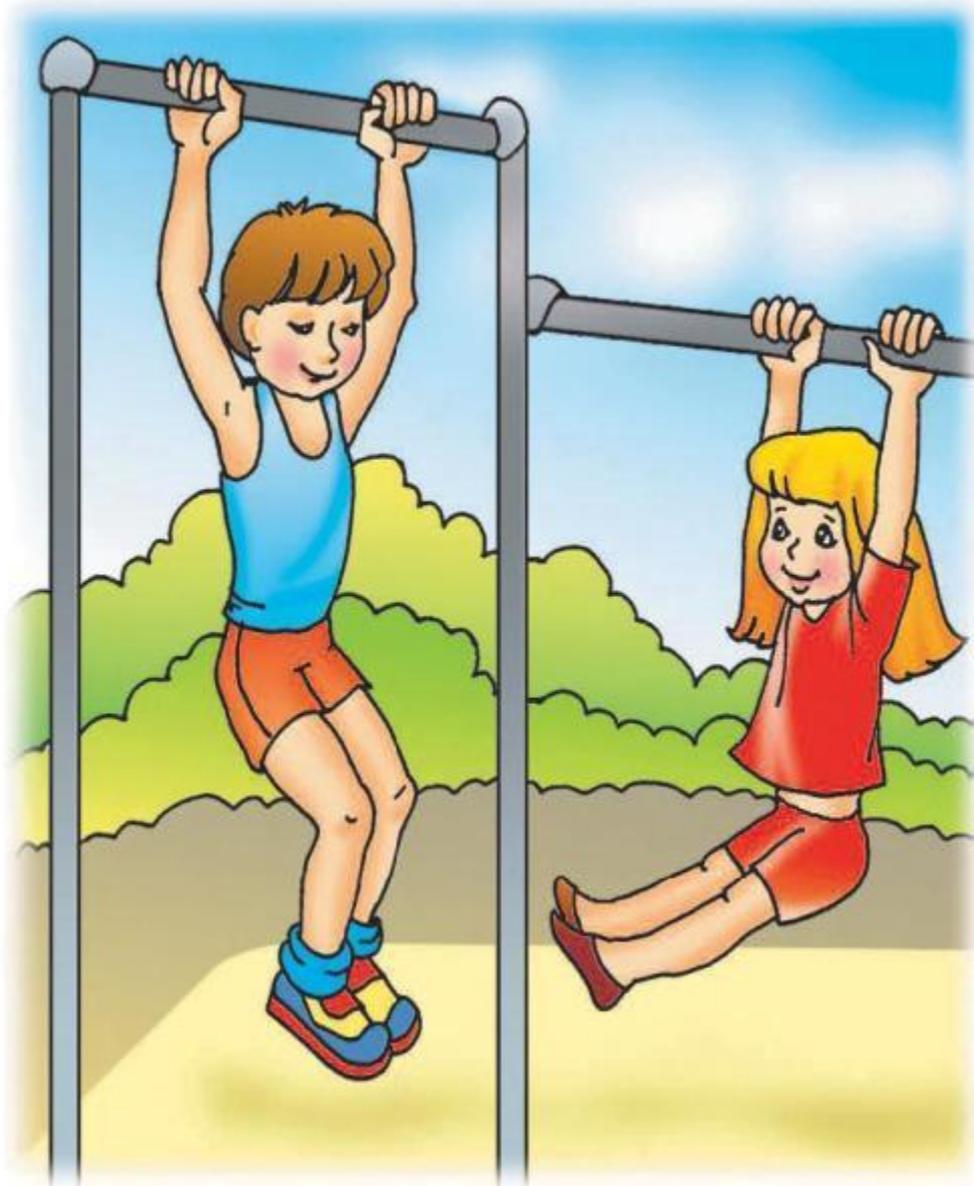
## Закаливание организма-активный образ жизни



Закаляя детей дошкольного возраста, мы ставим перед собой следующие конкретные задачи:

- повысить стойкость детского организма в борьбе с заболеваниями;
- приучить детей чувствовать себя хорошо в различных меняющихся условиях (в помещении и на воздухе);
- воспитывать у детей потребность в свежем воздухе;
- приучить их не бояться холодной воды и других факторов закаливания, применяемых в повседневной жизни.

# Спорт-это здоровье



# Здоровое питание

**Здоровое питание** — это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний.

Соблюдение правил здорового питания в сочетании с регулярными физическими упражнениями сокращает риск хронических заболеваний и расстройств, таких как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, диабет, повышенное давление и рак.



# 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.



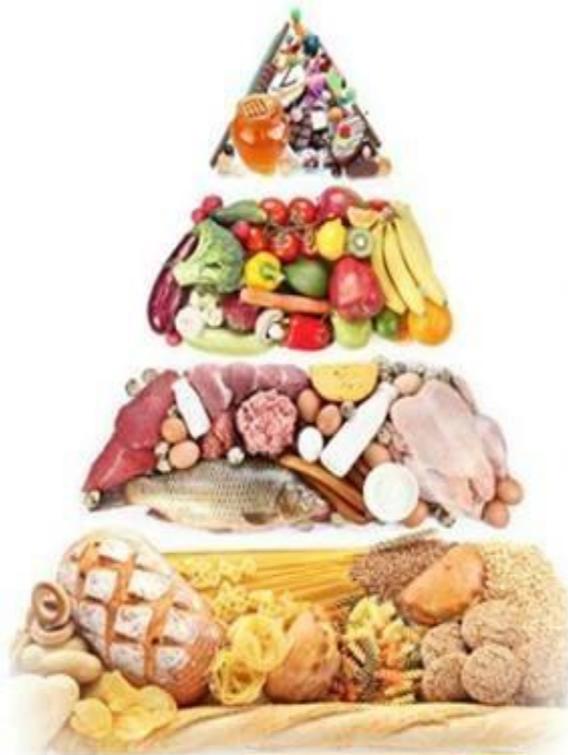


# Выводы:

1. ЗОЖ – это такой образ жизни, который позволяет человеку сохранить и укрепить своё здоровье.
2. Для того , чтобы быть здоровым необходимо соблюдать правила личной гигиены, заниматься спортом и закаляться, отказаться от вредных привычек, правильно питаться, соблюдать режим дня , быть всегда в хорошем настроении.
3. Проведя исследовательскую работу, я узнала, что многие учащиеся моей школы знают, что такое ЗОЖ, но не все его ведут.
4. Я постараюсь всегда вести ЗОЖ, потому что поняла как это важно для меня и для окружающих .



# Ребята,



давайте вести здоровый образ жизни.

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ**

