

Формирование здорового образа жизни в ДООУ и в семье

(сообщение из опыта работы)



Подготовила:
Инструктор ФК
Горбунова ИА

**«Здоровье – это не всё, но всё
без здоровья – это ничто»**

Сократ



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ РЕБЕНКА

ПСИХО-
ЛОГИЧЕСКИЙ
КОМФОРТ

СИСТЕМА
ЗАКАЛИВАНИЯ

РАЦИОНАЛЬНЫЙ
РАСПОРЯДОК
ДНЯ



ОПТИМАЛЬНЫЙ
ДВИГАТЕЛЬНЫЙ
РЕЖИМ

ПРАВИЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ

ЭКОЛОГО-
ГИГИЕНИЧЕСКИЕ
УСЛОВИЯ



Утренняя гимнастика

Самостоятельная двигательная деятельность: игры с элементами спорта, подвижные игры.

Рациональный режим.



Традиционные формы оздоровления



Физкультурные занятия в зале и на воздухе.



Оздоровительный бег



Система закаливания



Прогулка на свежем воздухе



Спортивные праздники, досуги, развлечения, дни здоровья.



Психогимнастика



Дыхательная гимнастика



Занятия на тренажерах



Инновационные формы оздоровления

Игровой стретчинг



Пальчиковая гимнастика



Игровой массаж

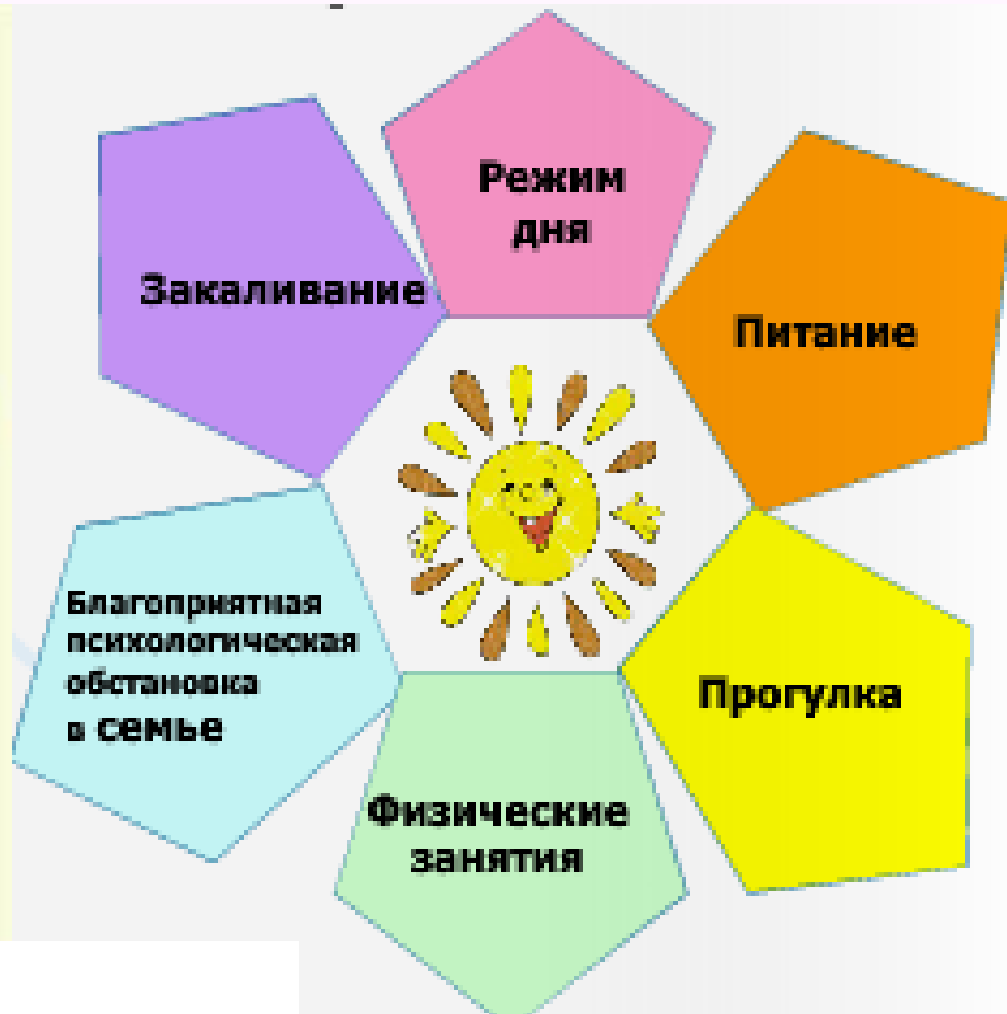


Ароматерапия



Босохождение по мокрым дорожкам.

Компоненты здорового образа жизни



Досуговое направление



Активные игры



Самостоятельная двигательная деятельность.



Режим дня -

это оптимально сочетаемые периоды бодрствования и сна детей в течение суток.

Режим дисциплинирует детей, приучает к определенному ритму.



Сон

Правильное питание

Прогулка

Деятельность
(познавательная, художественная, музыкальная и пр.)

Отдых (игра)

Двигательная активность

В домашних условиях





Закливание

направлено на повышение
сопротивляемости
организма различным повреждающим
факторам внешней
среды.



Плавание



Фитбол - гимнастика

способствует улучшению координации движений, снижению нарушений опорно-двигательного аппарата, активизации дыхательной системы.



Ходьба по массажным дорожкам

основана на стимуляции активных точек, расположенных на подошвах ног. Стимулирует вегетативную нервную систему, усиливает артериальное кровоснабжение, снижает нервные и мышечные напряжения.



Пальчиковая гимнастика

тренирует мелкую моторику,
стимулирует речь,
пространственное мышление,
внимание, кровообращение,
воображение, быстроту
реакции.



Психогимнастика, пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика, игровой массаж.



Дед Мороз , Красный нос,
Бородою весь зарос.
Ищет он в лесу зверей
Выходите поскорей.



Идет коза рогатая,
Идет коза бодатая...



Идет коза рогатая,
Идет коза бодатая...



Уголок «Здоровья»



Анкетирование

Уголок логопеда

Открытые просмотры
занятий

**Формы сотрудничества с
семьей**

Уголок психолога

Наглядная пропаганда

Уголок «Спорт и
здоровья»

Ширмы
Консультации
Рекомендации
Папки - передвижки

Родительские собрания

Групповые
Общии



«Здоровье ваших детей – в ваших руках»!

