

Модель формирования здорового образа жизни

- **Цель:** формирование убеждений и привычек здорового образа жизни в условиях дошкольного образовательного учреждения.
- **Задачи:**
 1. Дать детям общее представление о здоровье, как о ценности, расширить представления детей о состоянии собственного тела, узнать свой организм, научить беречь свое здоровье и заботиться о нем .
 2. Помочь детям в формировании привычек здорового образа жизни, привитию стойких культурно - гигиенических навыков.
 3. Расширять знания дошкольников о питании, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания.
 4. Формировать положительные качества личности ребенка, нравственного и культурного поведения - мотивов укрепления здоровья.



Режим сна



Тих, невидим, невесом,
В гости к нам приходит сон.
За собой зовет в кроватку –
Спи, малыш, в ней сладко-сладко.

Все спят ночью, но и днем
Мы немного отдохнем.

За пол дня устали слишком,
Надо сделать передышку.

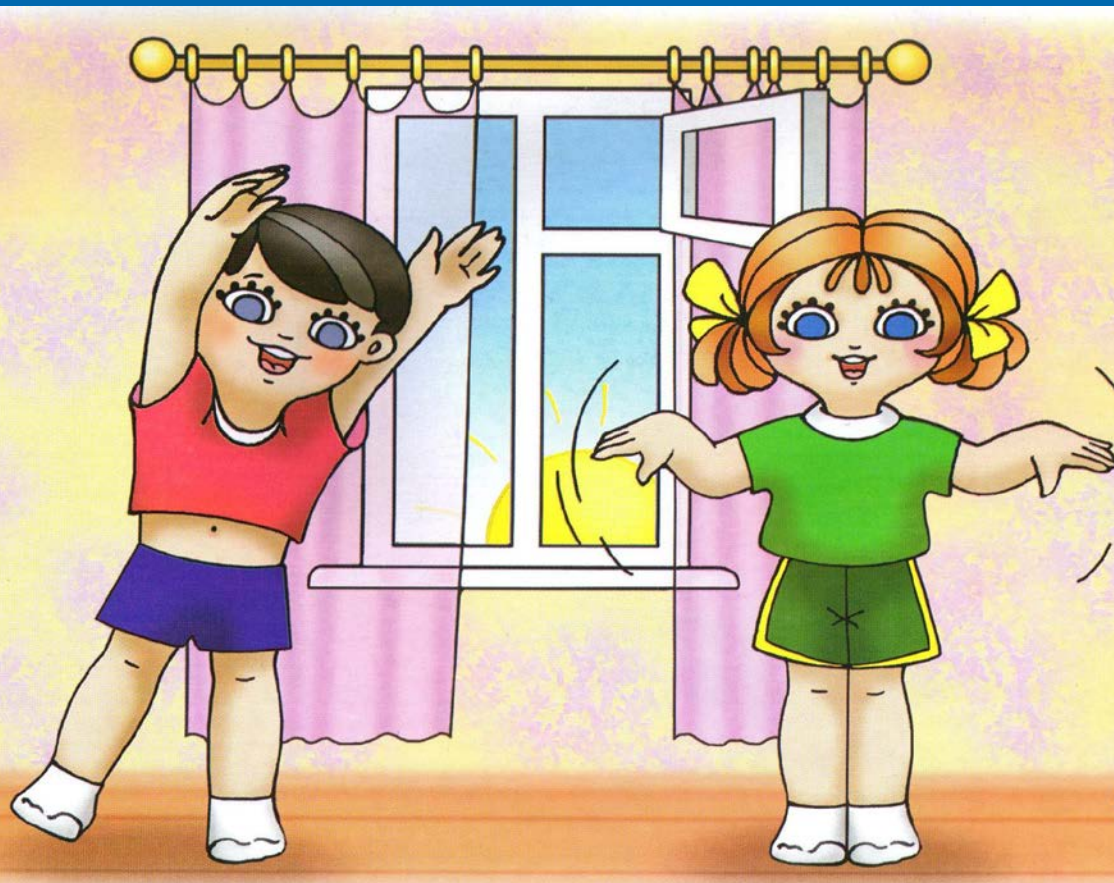
Голове, рукам у нас
Нужен отдых – тихий час.

Закаливание водой. Умывание



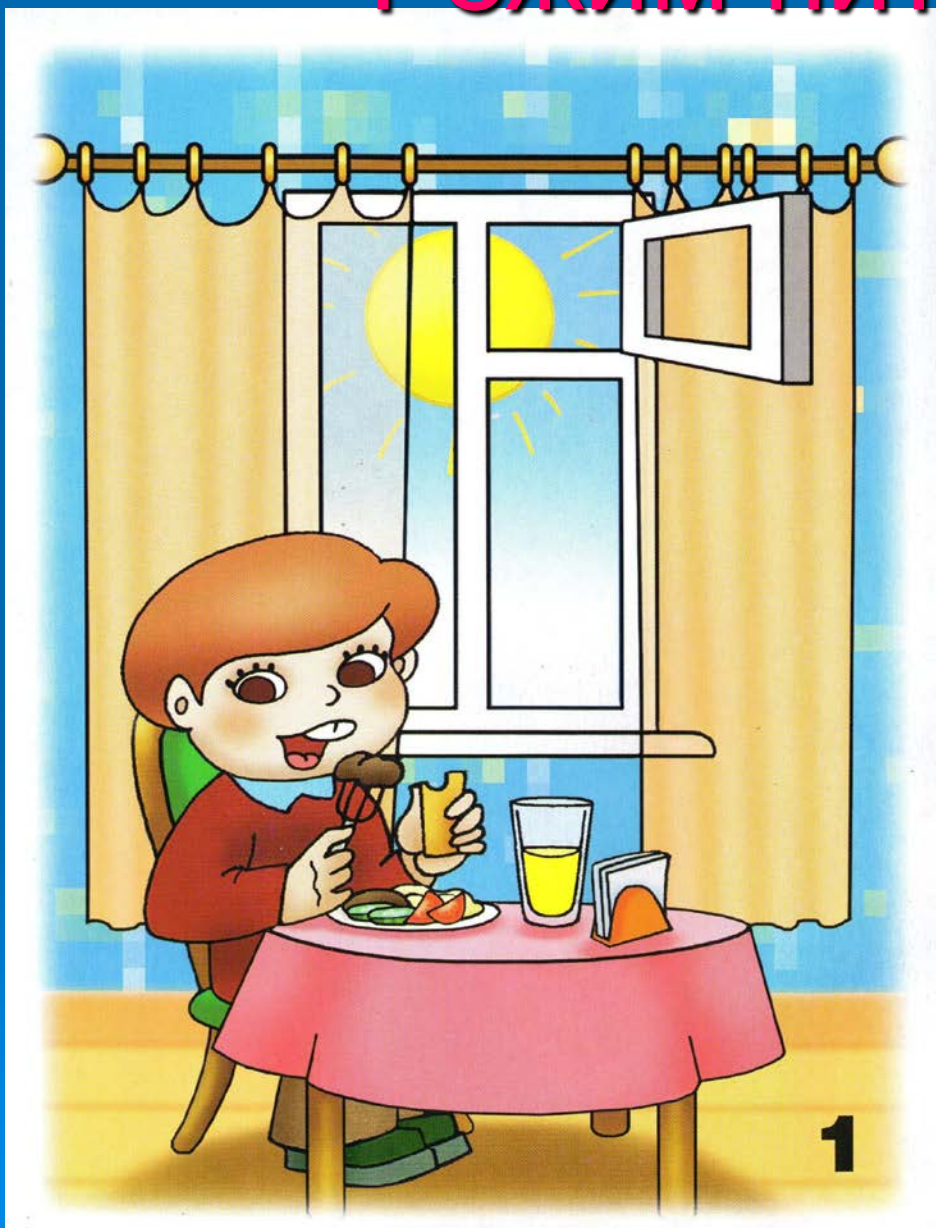
Умывать лицо и руки,
Шею непременно
Надо по два раза в сутки,
Снижая постепенно
У воды температуру,
Чтобы позабыть микстуру

Утренняя зарядка



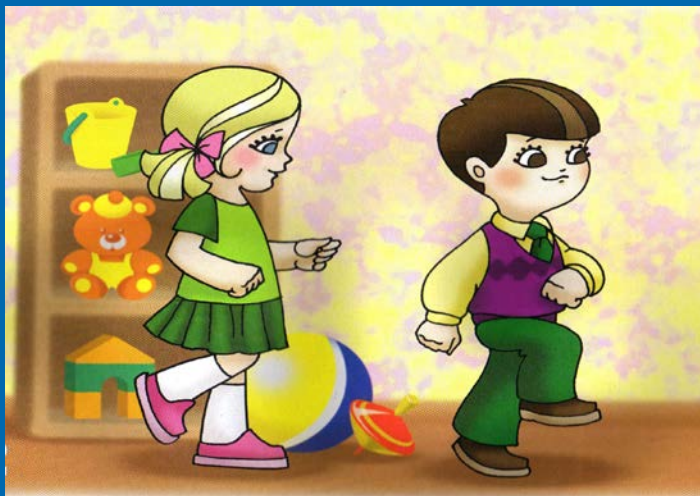
Утром форточку откроем,
Свежий воздух пригласим.
Зарядка нас взбодрит,
настроит
И прибавит новых сил.
Руки вверх и покачаем,
Словно деревце в саду.
Иль, как пташки,
порхаем,
«Ловим мошек» на ходу.

Режим питания



Завтрак, полдник, днем обед
И вечерний ужин
Для здоровья малыша
Режим питания нужен!
Кушай правильно, дружок,
Вовремя и в меру.
Подрастать ты будешь в срок
Здоровым непременно

Физические упражнения.

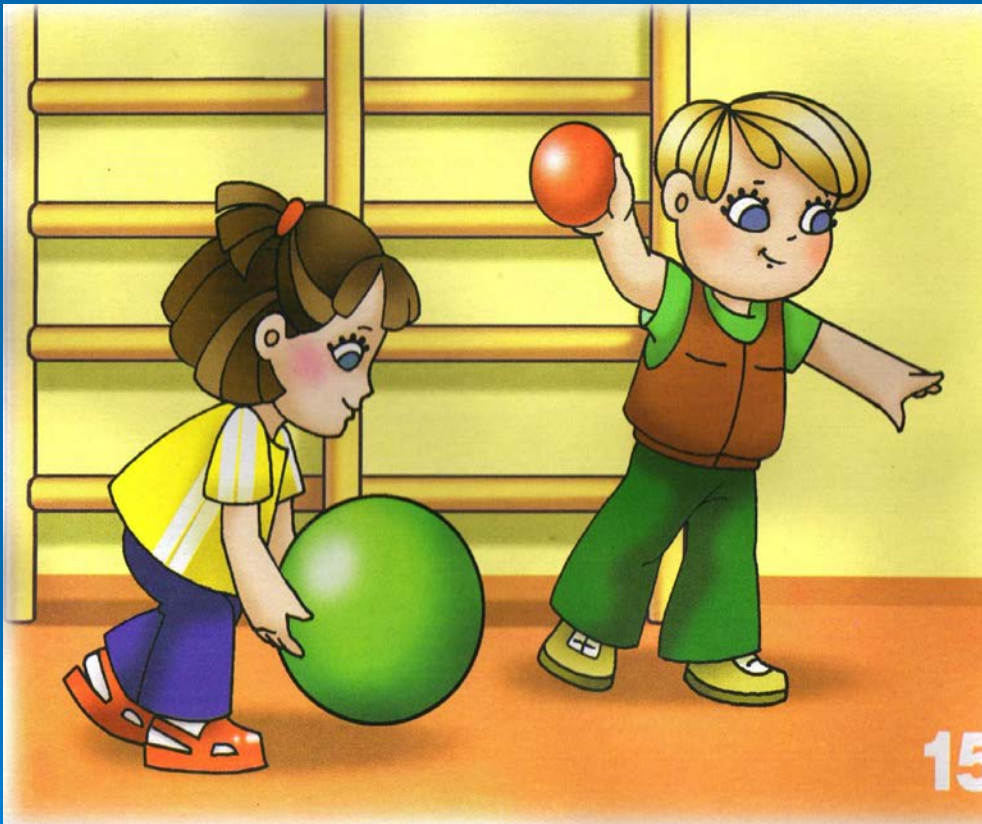


Раз! Два! Раз! Два!
Марширует детвора.
Друг за другом! Ровным строй!
Будь внимательным, не стой!



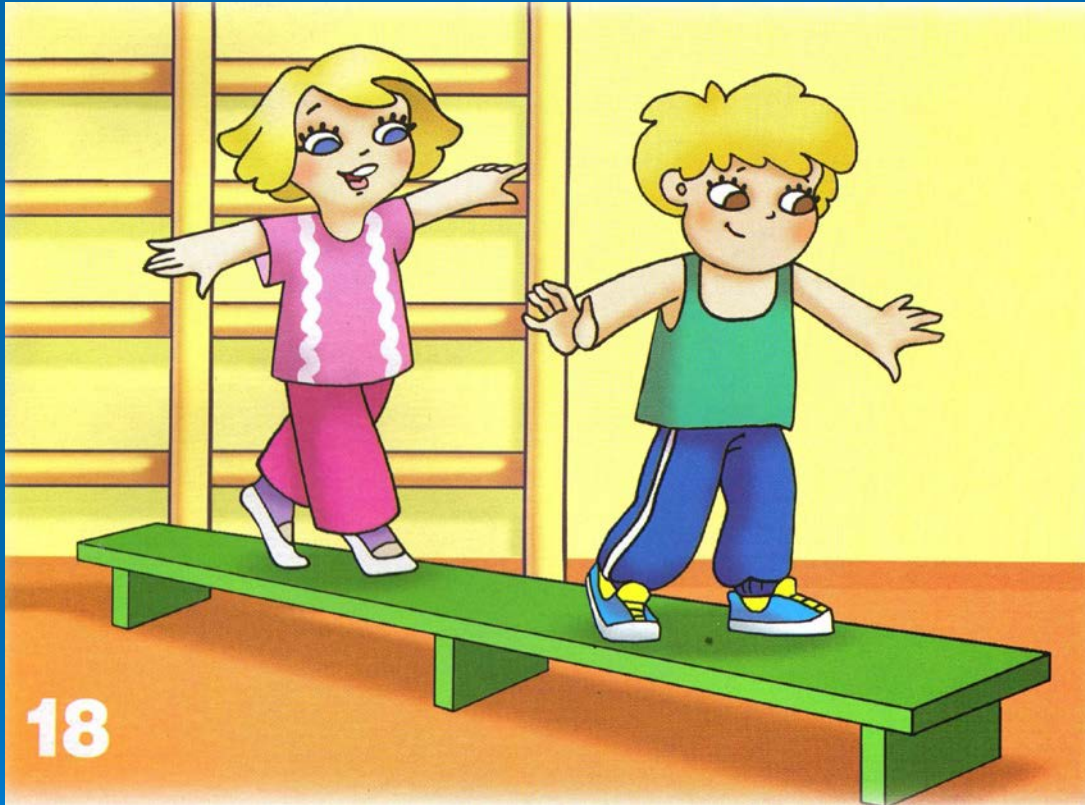
Приготовились! Бежим!
Быстро, словно мы летим!
Догоняем, обгоняем,
Будто птиц веселых стая.

Физические упражнения.



Мяч катаем и бросаем,
Попадаем точно в цель.
Ловкость меткость развиваем.
Пусть боится нас мишень!
Вверх подбросим высоко
И легко поймаем,
Отбиваем мяч рукой
От пола и шагаем.

Физические упражнения.



Большого требует умения
На равновесия движения.
По скамейке, по бревну,
Руки вверх и в стороны,
Чуть качаясь на ходу,
Пройти всегда готовы
мы.

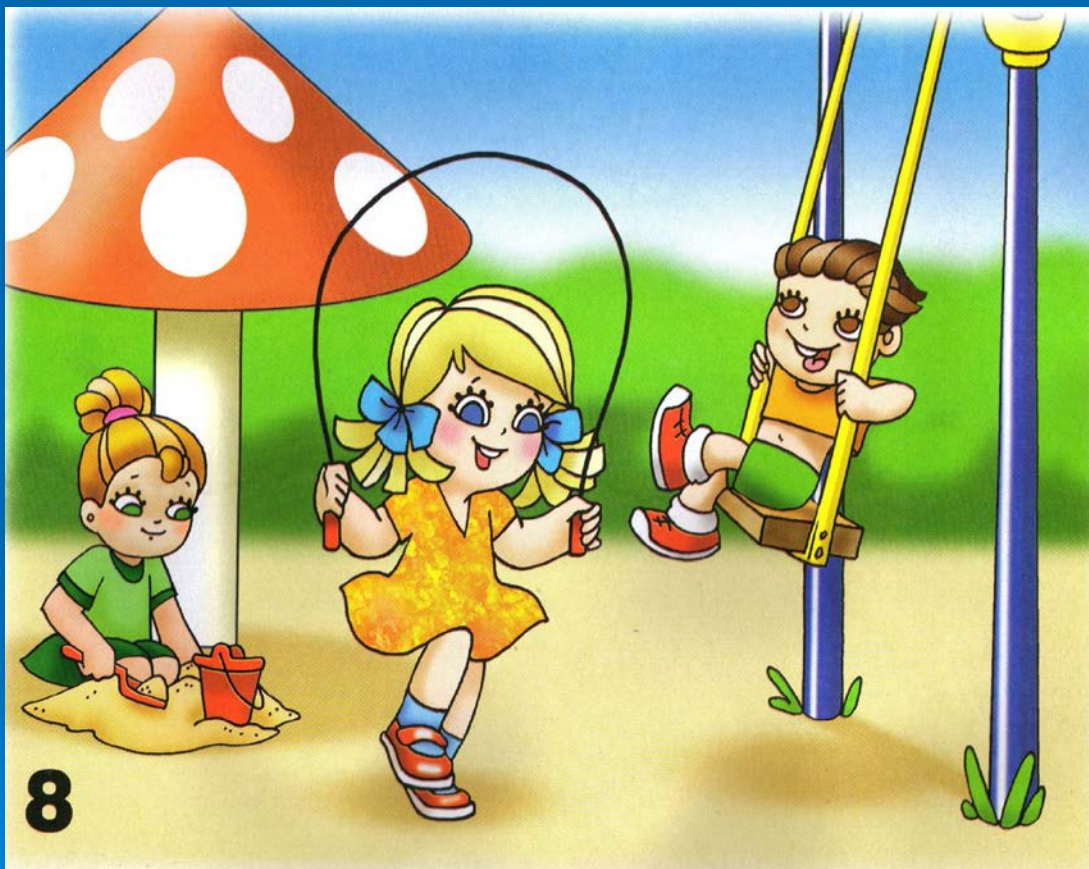
Пусть от пола высоко -
Будем осторожны!
Упражнение не легко -
Но выполнить возможно.

Спортивные развлечения.



Ох, отличная забава –
На санях кататься!
Да, зимою очень славно
Можно развлекаться!
На веревке тянешь
санки
По дорожке снежной,
А потом с высокой
горки
Съедешь безмятежно.

Игры на воздухе.



На качелях высоко
В небо улетаем.
Под грибком кулич печем
Лопаткой нагребая.
Со скакалкой ловко скачем
И хохочем звонко.
Для игры есть яркий мячик.
Обруч и ведро