

# 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.

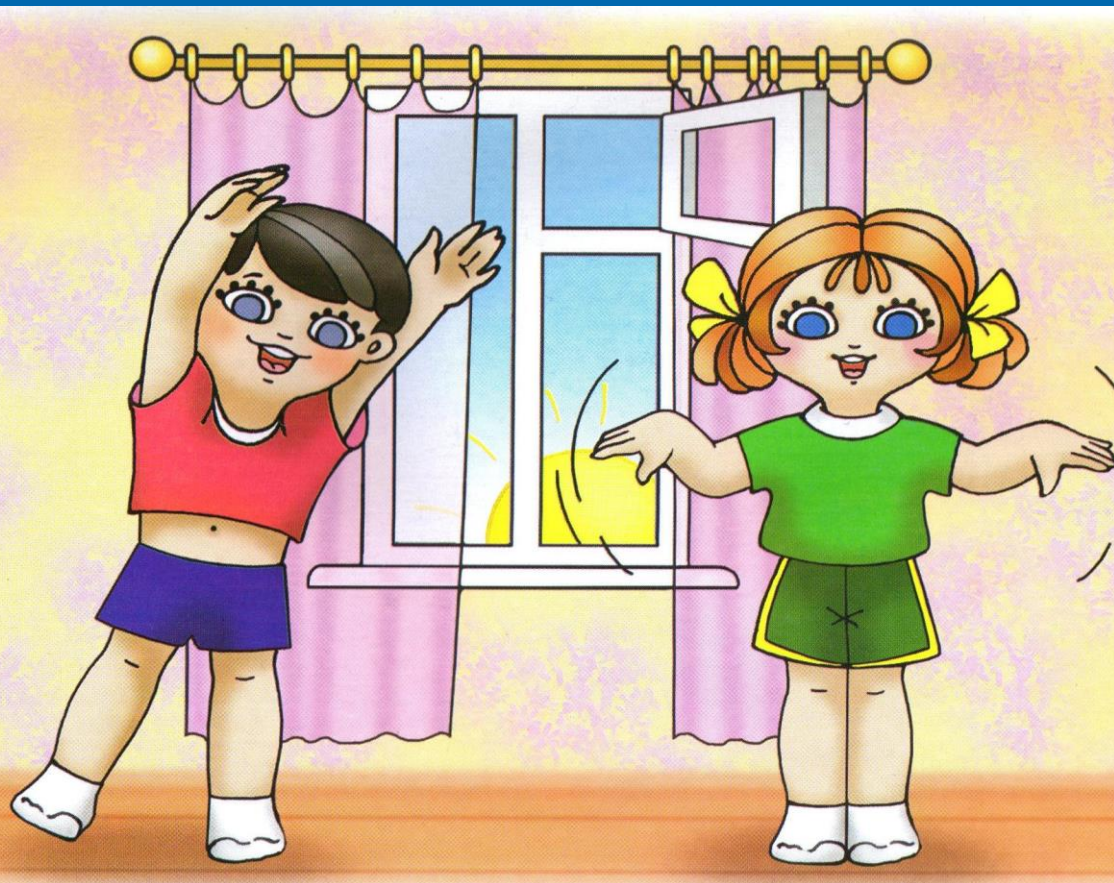
Голове, рукам у нас  
Нужен отдых – тихий час.

# Закаливание водой. Умывание



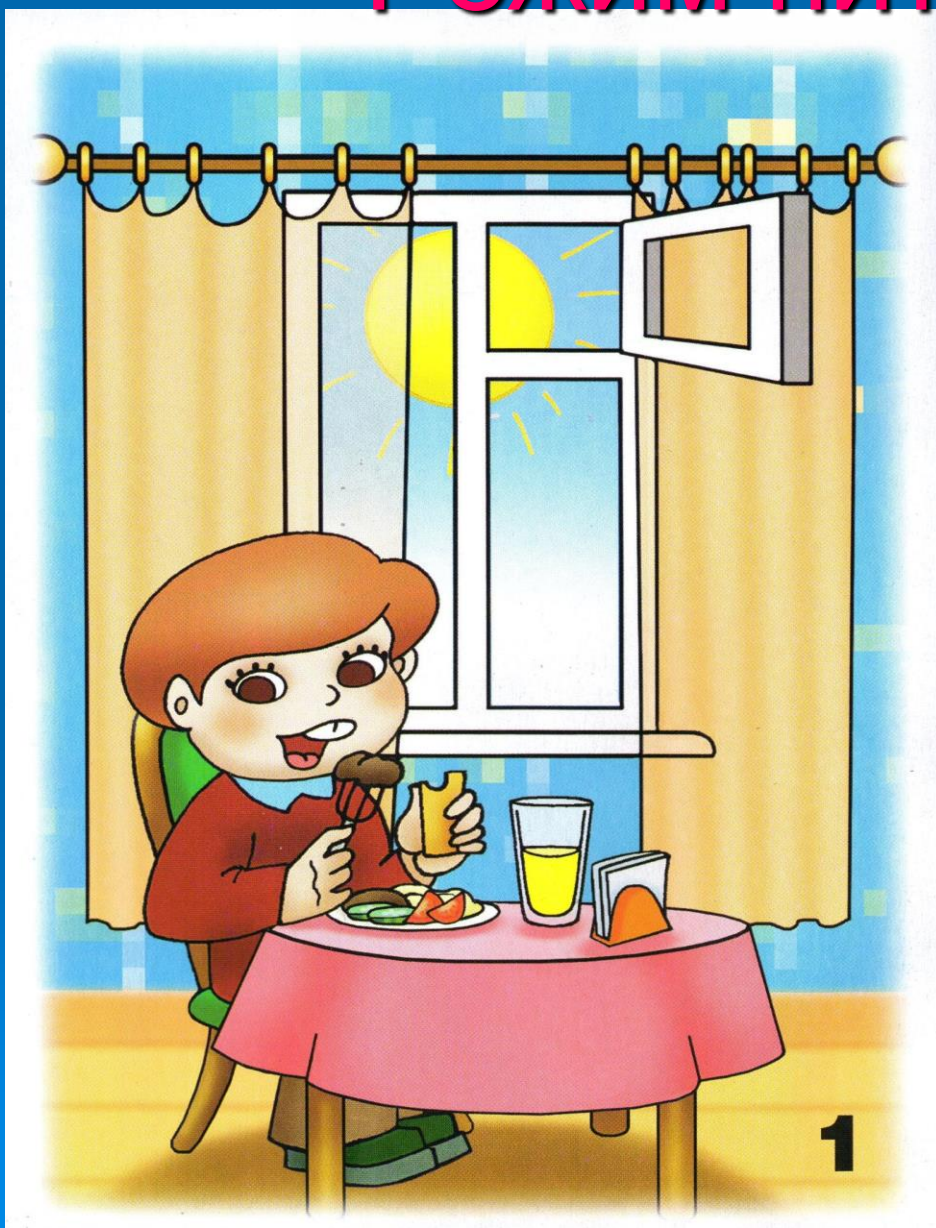
Умывать лицо и руки,  
Шею непременно  
Надо по два раза в сутки,  
Снижая постепенно  
У воды температуру,  
Чтобы позабыть микстуру

# 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.

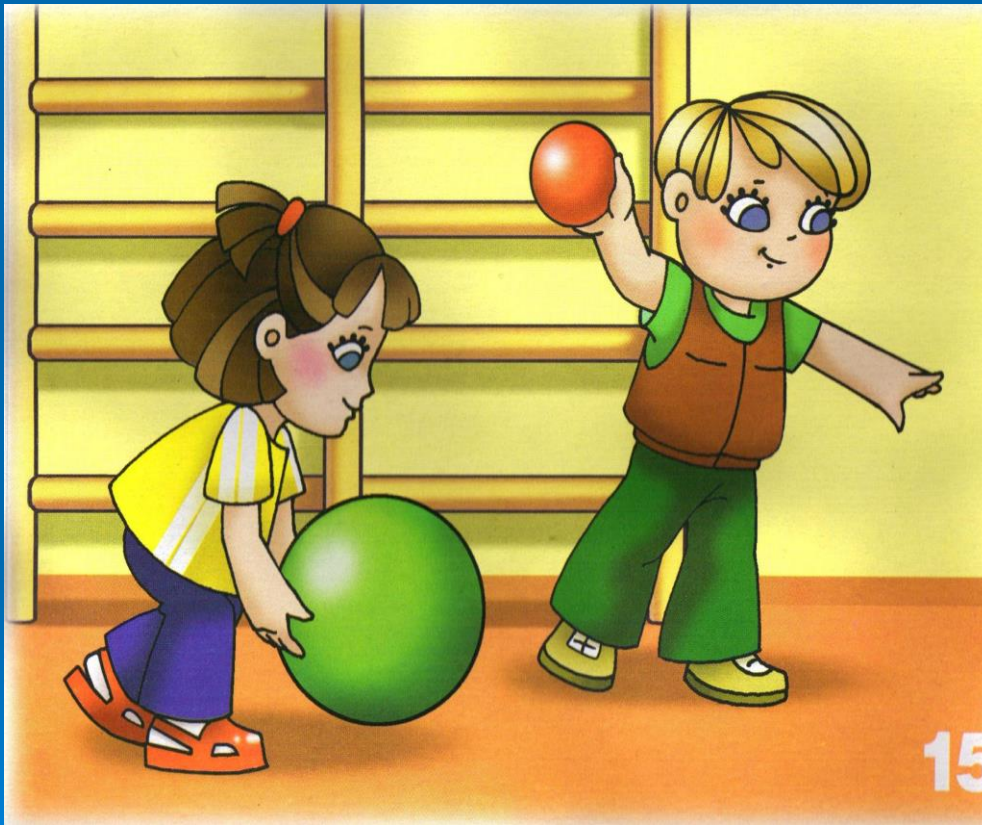


Раз! Два! Раз! Два!  
Марширует детвора.  
Друг за другом! Ровным строй!  
Будь внимательным, не стой!



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

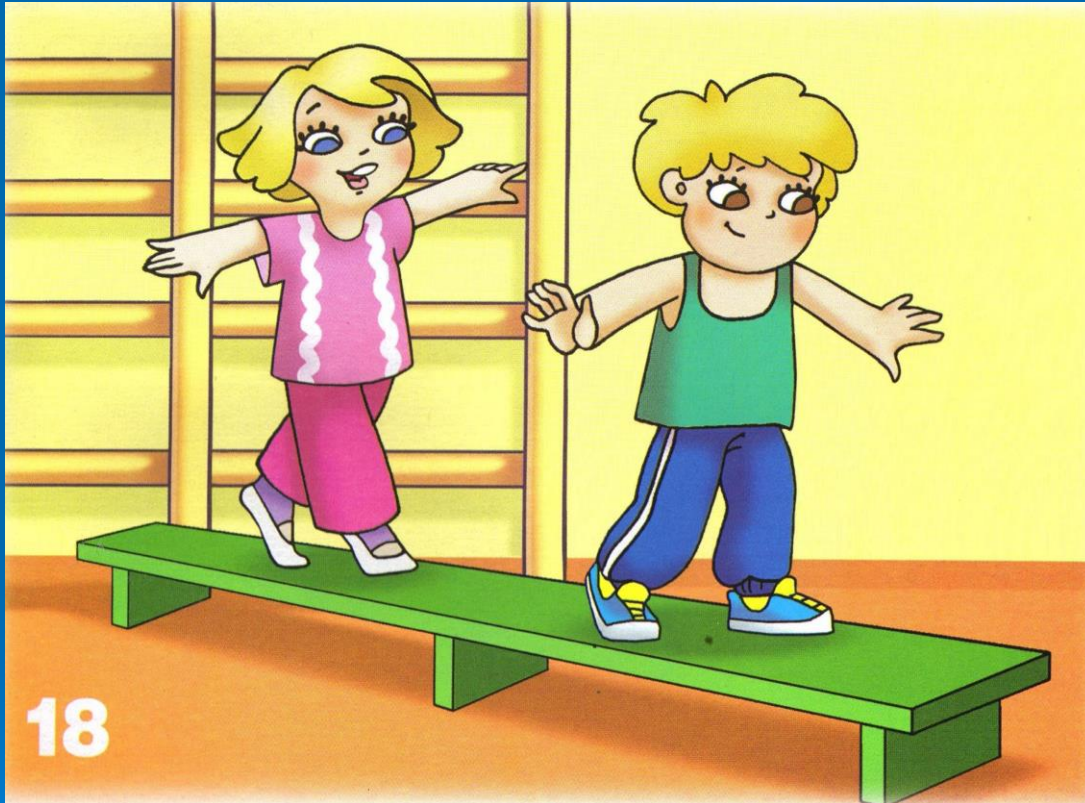
# Физические упражнения.



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.

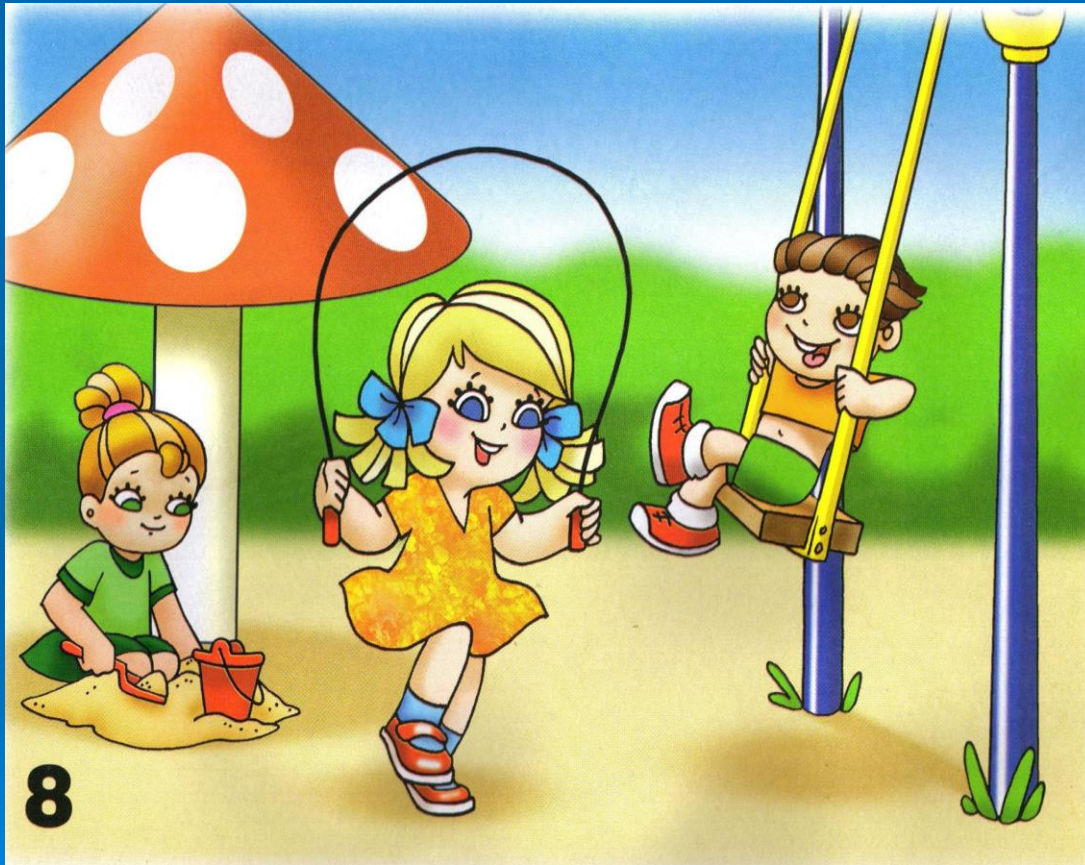
Пусть от пола высоко -  
Будем осторожны!  
Упражнение не легко –  
Но выполнить возможно.

# 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 ведерко