

«Здоровый образ жизни»

МОБУ «Елисейевская оош» Группа дошкольного
образования.

Подготовила воспитатель:

Новикова И.В.



«Здоровый образ жизни»

Это комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающих гармоничное развитие и укрепление здоровья, повышение работоспособности людей.

The background of the slide features a dark blue gradient. In the lower half, there is a large, stylized silhouette of two hands shaking, rendered in a slightly lighter shade of blue than the background. The hands are positioned diagonally, with one hand on the left and the other on the right, symbolizing agreement, partnership, or support.

Цели оздоровительной работы в ДОУ:

- Расширять и закреплять знания детей о здоровом образе жизни;
- Совершенствовать физические способности;
- Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.



Здоровый образ жизни - это индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья.

Составляющие здорового образа жизни

- Двигательная активность, физическая культура
- Закаливание
- Рациональный режим
- Рациональное питание
- Личная гигиена
- Благоприятная психологическая обстановка в семье и саду
- Экологически грамотное поведение



Двигательная активность, физическая культура и спорт



- эффективные средства сохранения и укрепления здоровья;
- им принадлежит первостепенная роль среди факторов, влияющих на рост, развитие и состояние здоровья детей и подростков;

- значительно улучшают работу всех органов, систем органов и организма в целом;
- позволяет продлить активный образ жизни.



Закаливание – повышает устойчивость
организма к природным факторам.

Средства закаливания

1. солнце



2. воздух

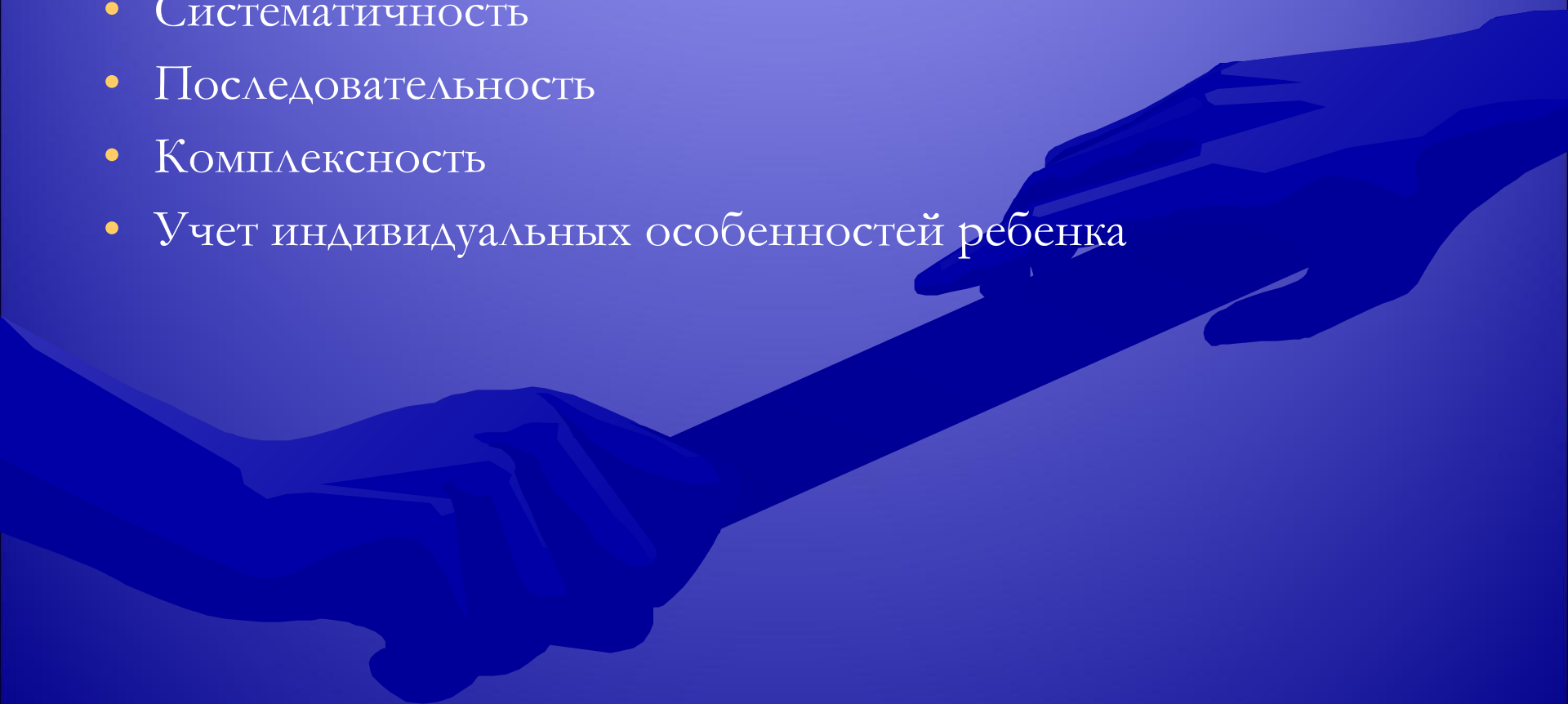


3. вода



Принципы закаливания

- Постепенность закаливающих процедур
- Систематичность
- Последовательность
- Комплексность
- Учет индивидуальных особенностей ребенка



Пребывание детей на воздухе

- это использование естественных факторов природы для оздоровления и закаливания организма



Утренняя гимнастика на улице способствует воспитанию у детей потребности к здоровому образу жизни

Режим - это правильное чередование периодов работы и отдыха.

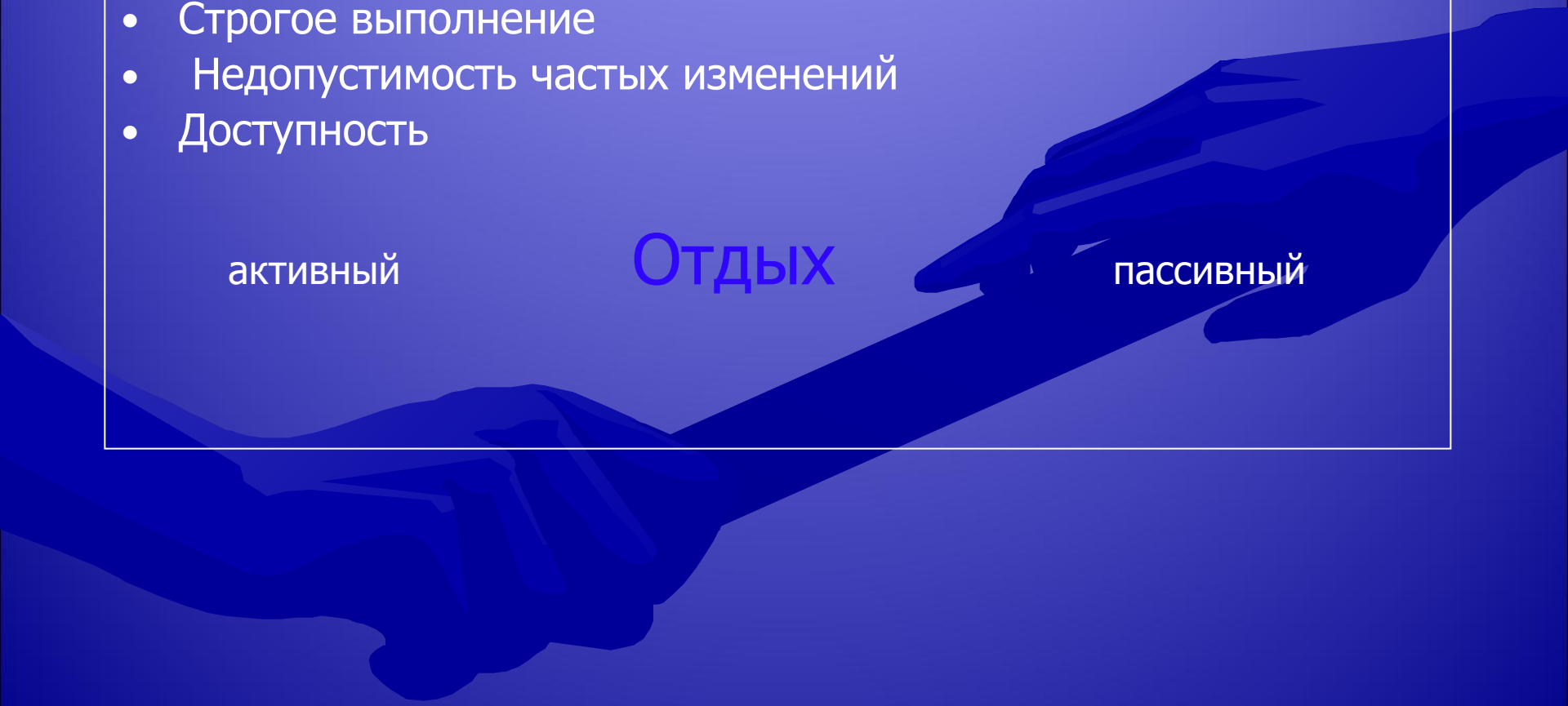
Принципы:

- Строгое выполнение
- Недопустимость частых изменений
- Доступность

активный

Отдых

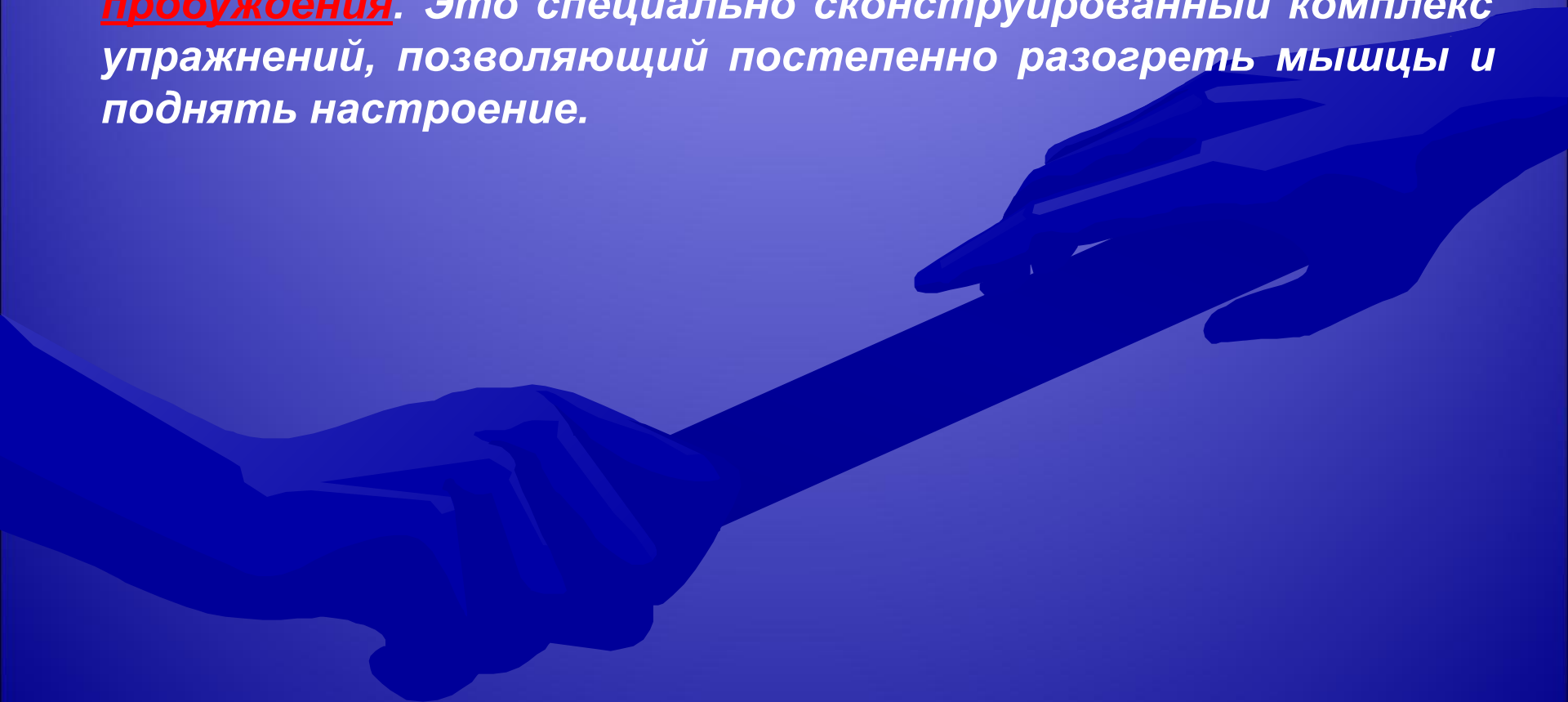
пассивный





Сон - важное условие для здоровья,
бодрости и высокой
работоспособности человека.

После того, как дети проснулись, проводится гимнастика пробуждения. Это специально сконструированный комплекс упражнений, позволяющий постепенно разогреть мышцы и поднять настроение.



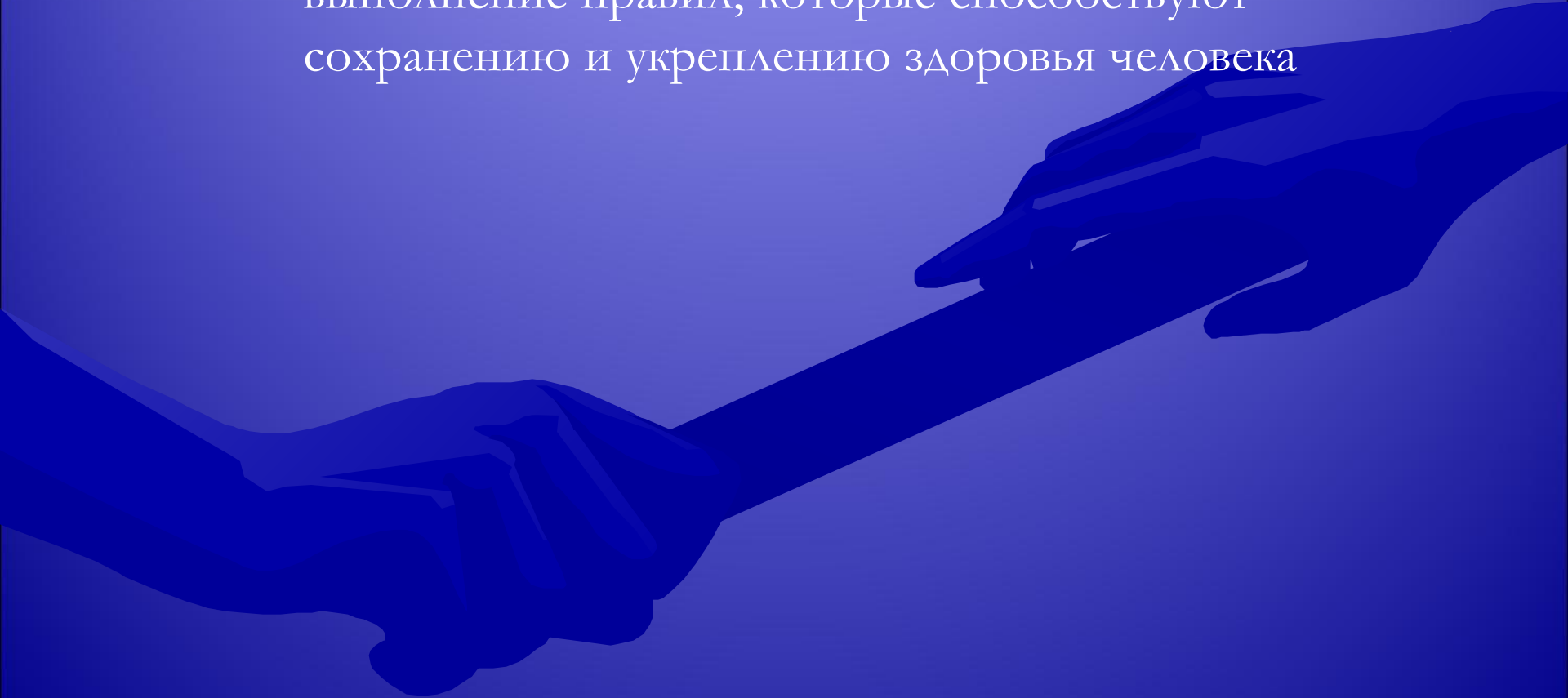
Рациональное питание

- Первый принцип рационального питания: его энергетическая ценность должна соответствовать энергетическим затратам организма.
- Второй принцип рационального питания – соответствие химического состава пищевых веществ физиологическим потребностям организма.
- Максимальное разнообразие питания определяет третий принцип рационального питания.
- Наконец, соблюдение оптимального режима питания определяет четвертый принцип рационального питания.



Личная гигиена

- Это широкое понятие, включающее в себя выполнение правил, которые способствуют сохранению и укреплению здоровья человека



Экологически грамотное поведение

- Экскурсии в лес,
- Прогулки,
- Походы на луг,
- Игры на свежем
воздухе



Для организации здорового образа жизни рекомендуем использовать различные формы взаимодействия – беседы, семинары, родительские собрания, консультации, совместные праздники, анкетирование, проведение дней открытых дверей, совместные игры, где и будут демонстрироваться методы и приемы работы с детьми.



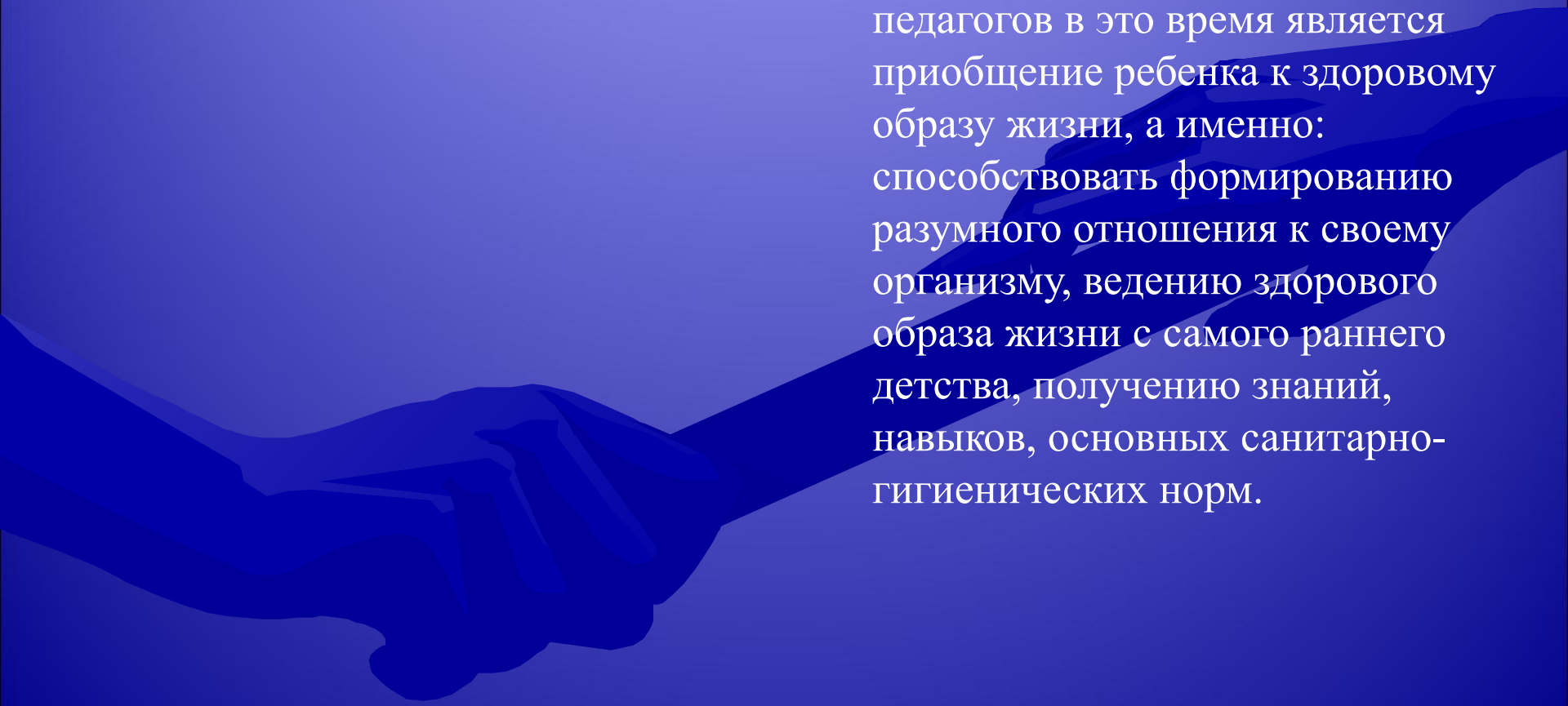
Технологии обучения здоровому образу жизни

- ✓ Коммуникативные игры – танцы



Благоприятная психологическая обстановка в семье и саду

Основной задачей семьи и педагогов в это время является приобщение ребенка к здоровому образу жизни, а именно: способствовать формированию разумного отношения к своему организму, ведению здорового образа жизни с самого раннего детства, получению знаний, навыков, основных санитарно-гигиенических норм.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

