

# «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 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

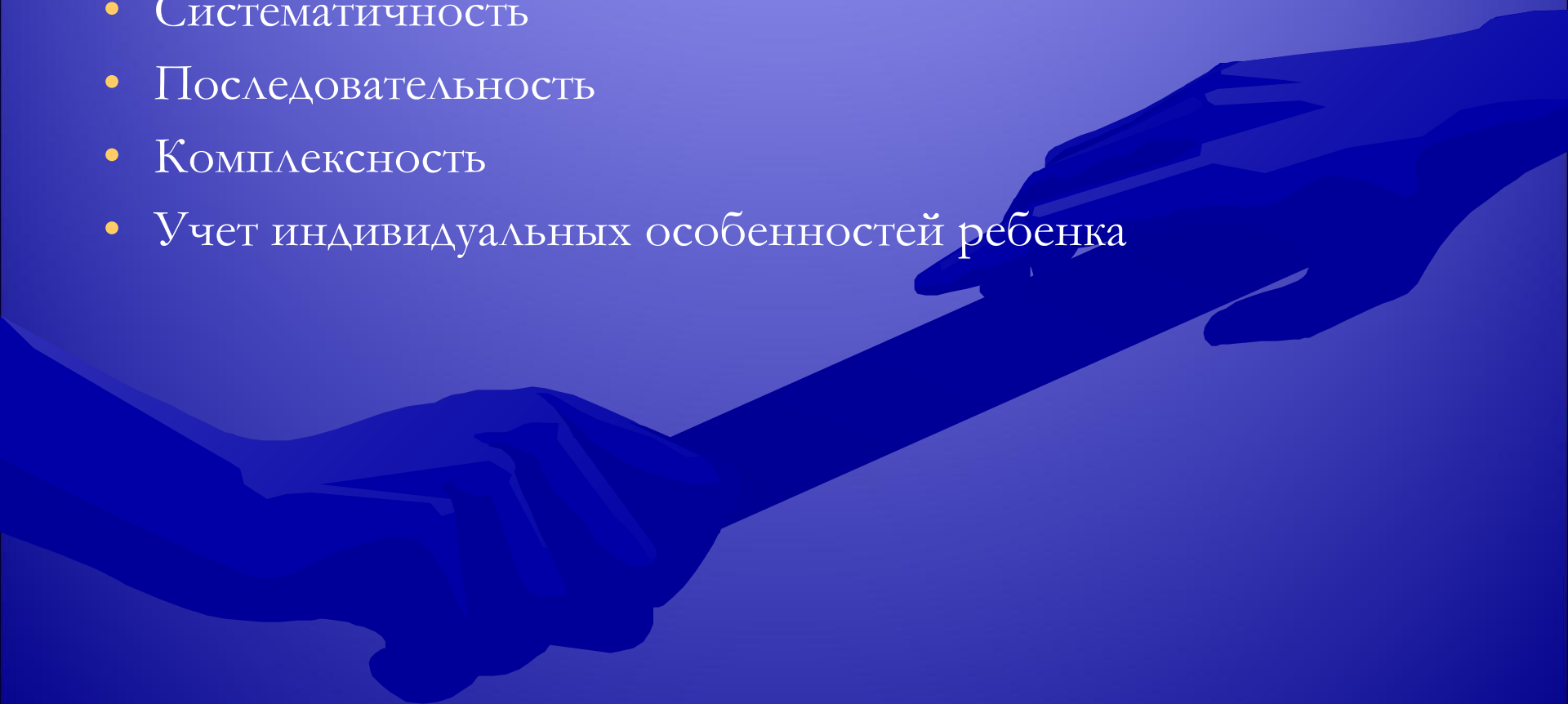


3. вода



# 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.

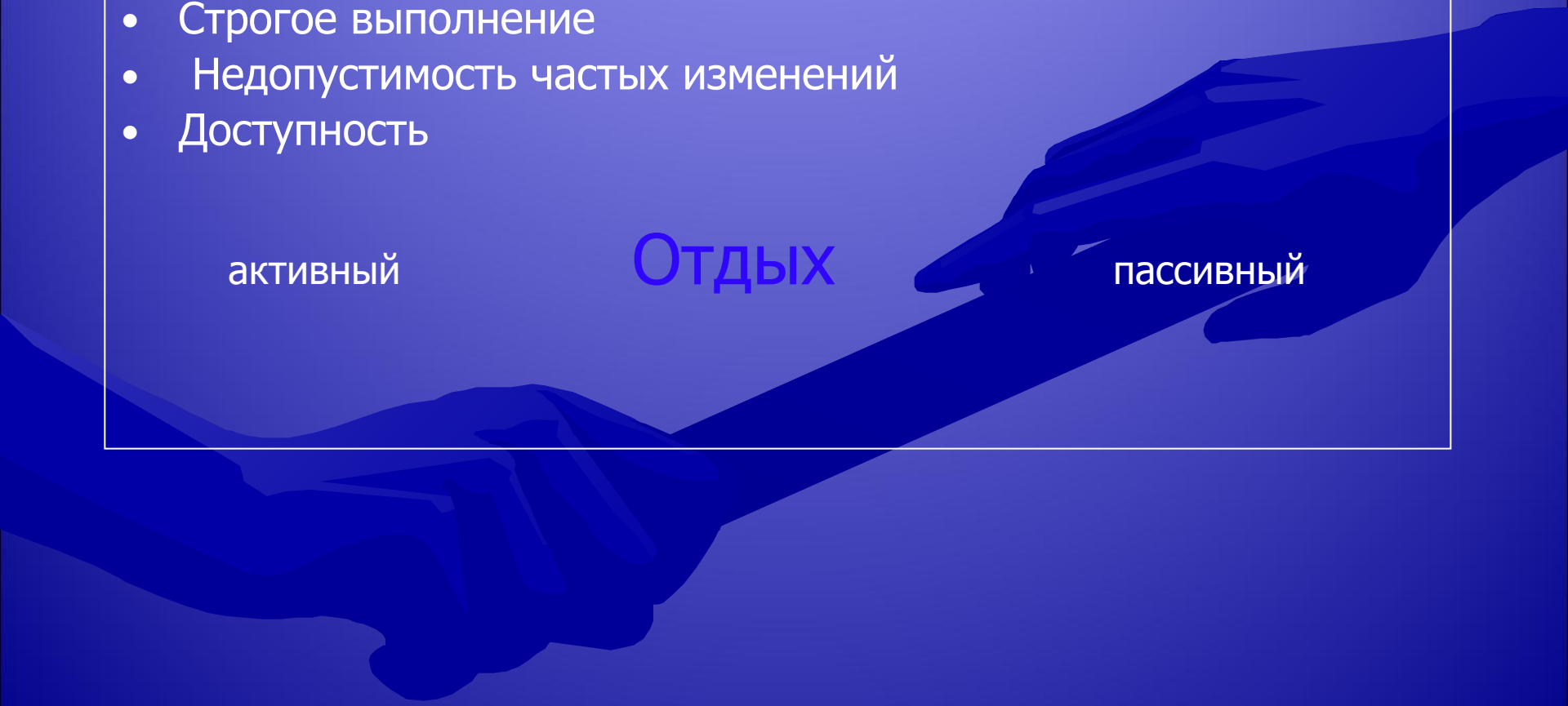
## Принципы:

- Строгое выполнение
- Недопустимость частых изменений
- Доступность

активный

Отдых

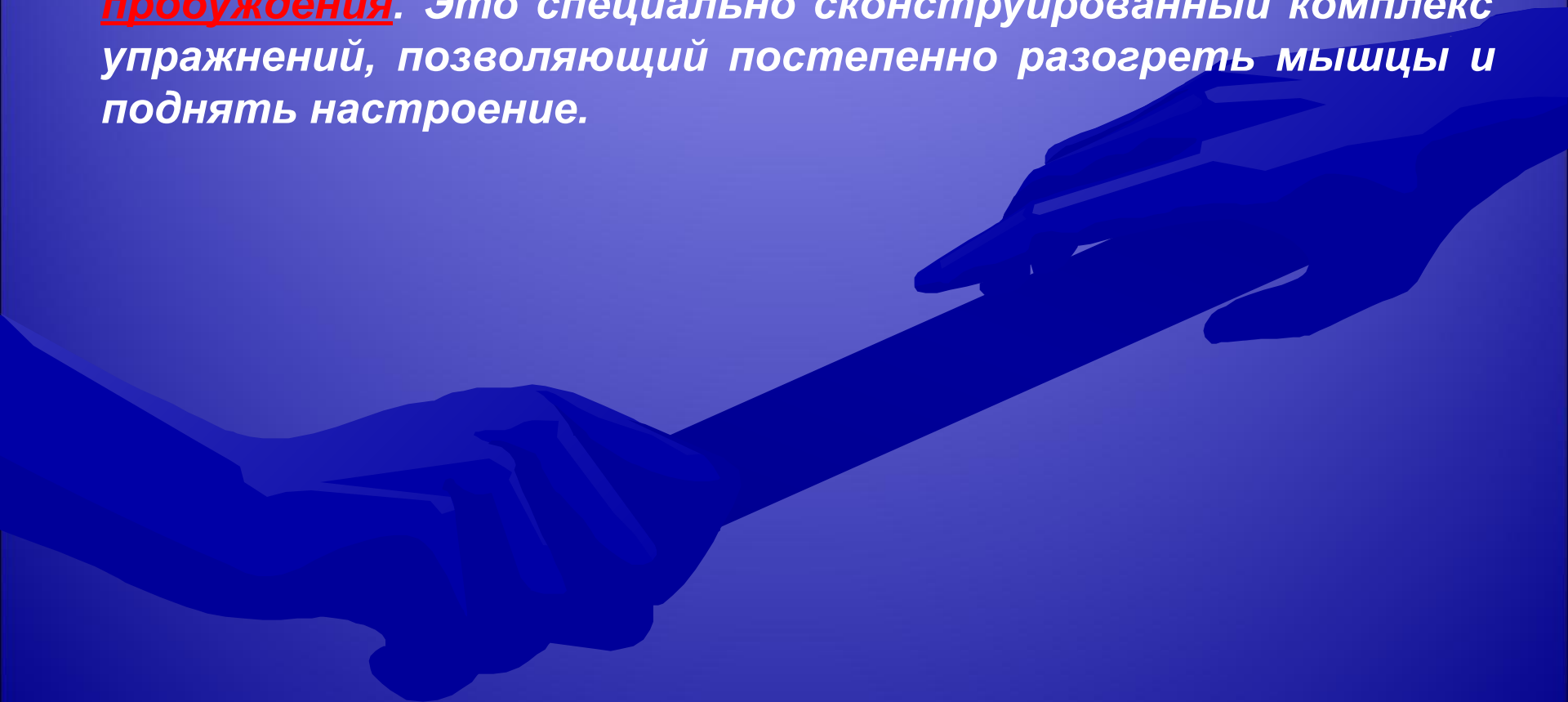
пассивный





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.



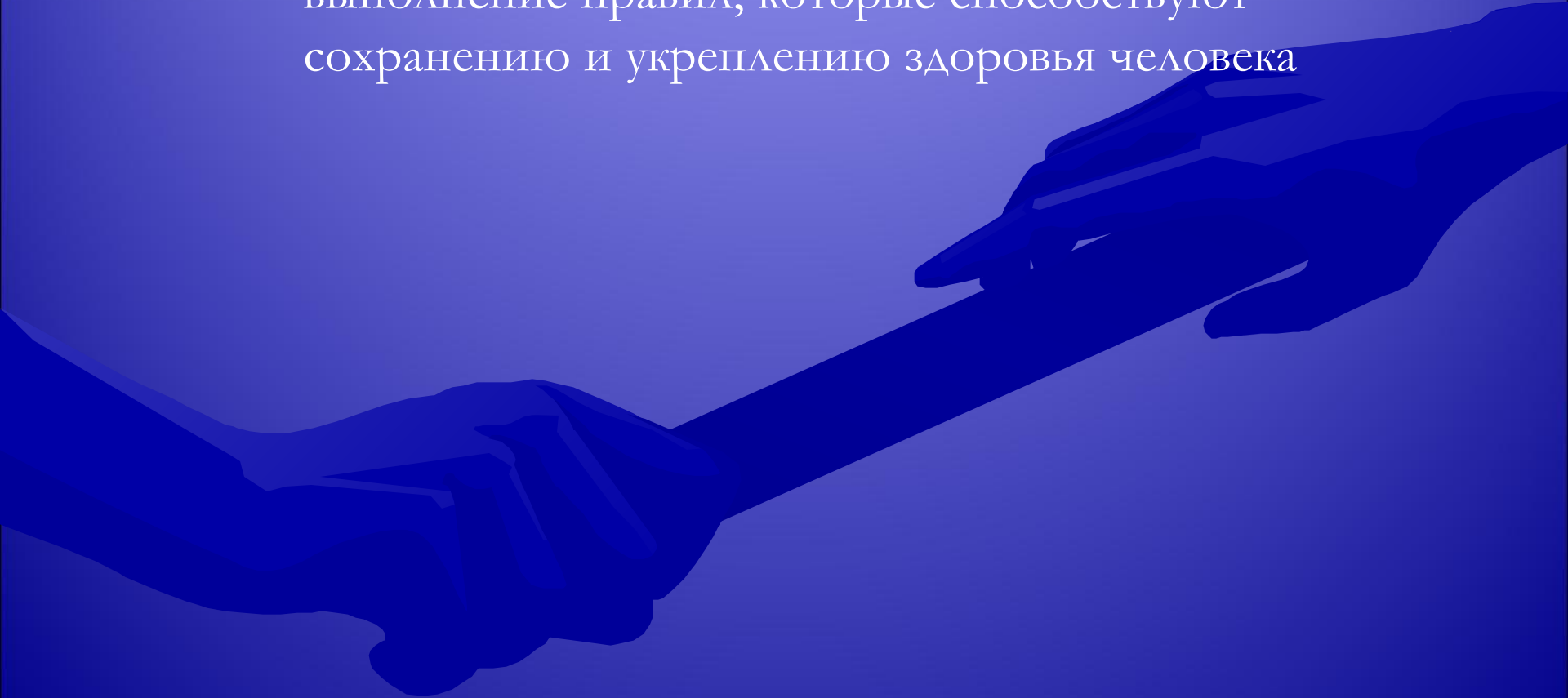
# Рациональное питание

- 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.





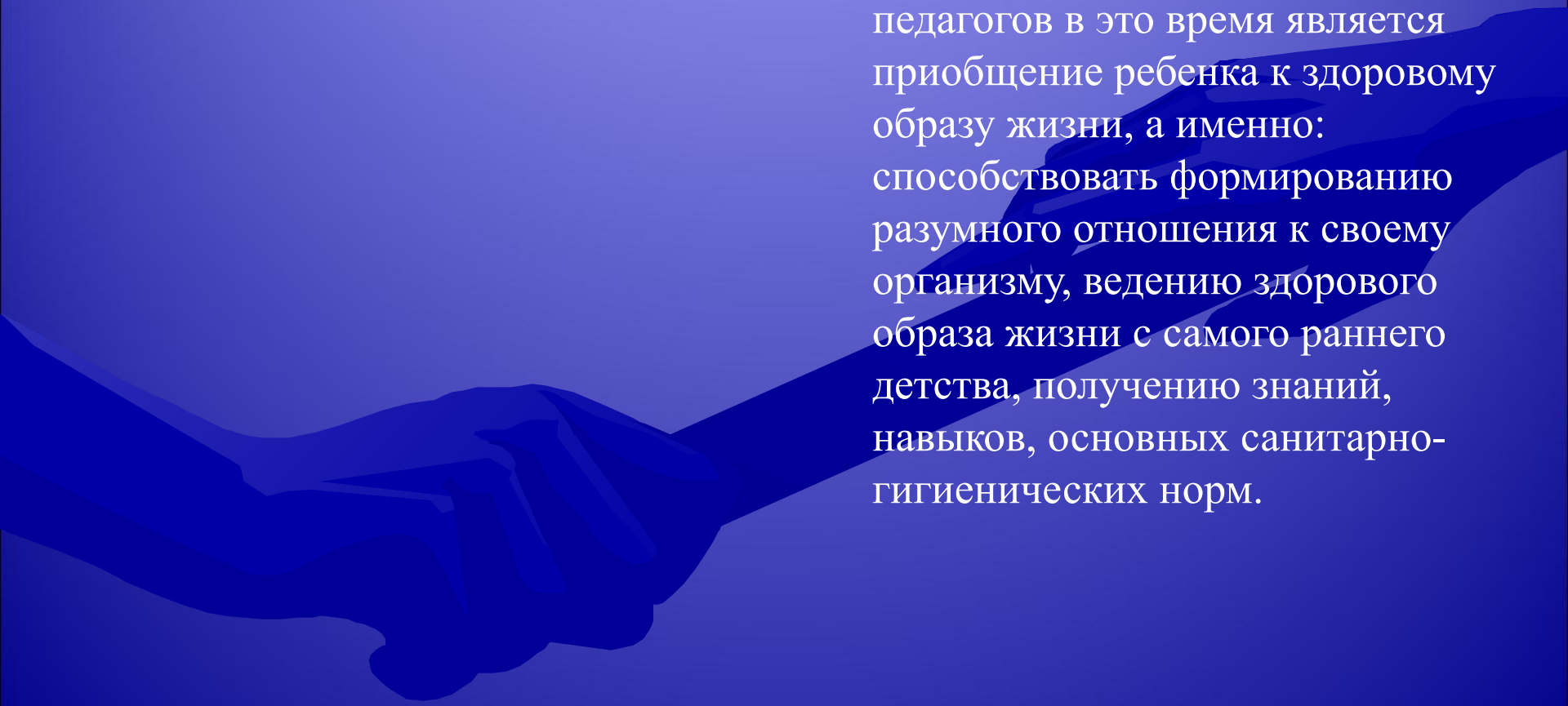
# Технологии обучения здоровому образу жизни

- ✓ 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!

