


**«Формирование основ
здорового образа жизни
детей дошкольного
возраста»**

Подготовила воспитатель МБОУ
«ЦО № 27» г. Тулы
Галеева Ольга Николаевна



**«Здоровье является состоянием
полного физического, душевного и
социального благополучия, а не
только отсутствием болезней и
физических дефектов»**

Устав Всемирной
организации здравоохранения

Здоровый образ жизни сегодня – не просто дань моде, это необходимость.

Здоровый, физически активный человек продуктивен в интенсивном ритме жизни, менее подвержен влиянию стрессовых и других негативных факторов.

Поэтому так важно с раннего детства формировать у детей понимание правил здорового образа жизни.





Формируем здоровый образ жизни с детства





- Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья.
- Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Основные компоненты здорового образа жизни.

- **Рациональный режим.**
- **Правильное питание.**
- **Рациональная двигательная активность.**
- **Закаливание организма.**
- **Сохранение стабильного психоэмоционального состояния.**
- **Соблюдение правил личной гигиены.**

Рациональный режим

- При правильном и строгом соблюдении режима вырабатывается четкий ритм функционирования организма. А это в свою очередь создает наилучшие условия для работы и восстановления, тем самым способствует укреплению здоровья.
- Режим дня необходимо соблюдать с первых дней жизни.
- От этого зависит здоровье и правильное развитие.



Правильное питание

- В детском возрасте особенно велика роль питания, когда формируется пищевой стереотип, закладываются типологические особенности взрослого человека. Именно поэтому от правильно организованного питания в детском возрасте во многом зависит состояние здоровья.
- **Основные принципы рационального питания:**
 - Обеспечение баланса
 - Удовлетворение потребностей организма в основных питательных веществах, витаминах и минералах.
 - Соблюдение режима питания.

Рациональное питание детей является одним из основных факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребенка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья ребенка, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям.

В связи с важностью такого компонента питания, как регулярность, в выходные и праздничные дни родителям надо придерживаться того же распорядка приема пищи, что и в дошкольном учреждении.

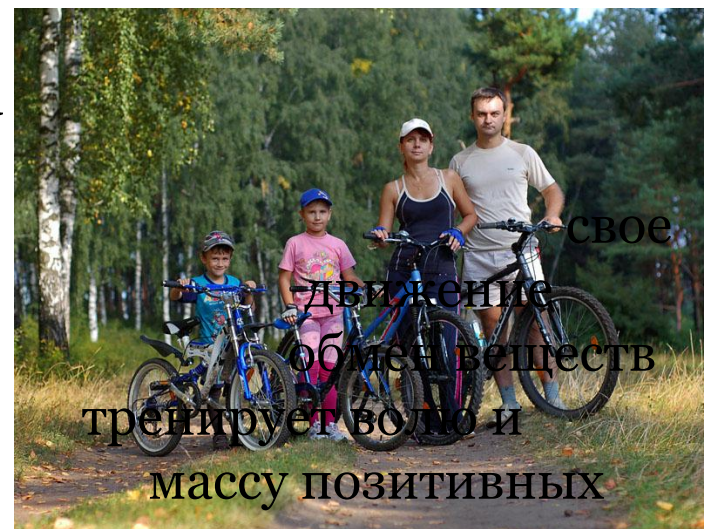


Рациональная двигательная активность.

- Культура здоровья и культура движения – два взаимосвязанных компонента в жизни ребенка. Активная двигательная деятельность, помимо положительного воздействия на здоровье и физическое развитие, обеспечивает психоэмоциональный комфорт ребенка.
- **Средства двигательной направленности**
- Физические упражнения;
- Физкультминутки;
- Эмоциональные разрядки;
- Гимнастика (оздоровительная после сна) ;
- Пальчиковая гимнастика, зрительная, дыхательная, корригирующая;
- Подвижные и спортивные игры способствуют улучшению работы всех органов и организма в целом.

В процессе воспитания двигательной культуры ребенок приобретает знания, необходимые для сознательной двигательной деятельности, овладевает способами деятельности и опытом их реализации, а также происходит развитие творческой деятельности ребенка, его познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональной сферы. Ежедневная зарядка, занятия физкультурой и танцами, подвижные игры на свежем воздухе являются обязательными практически в любом дошкольном учреждении. Не должны стать исключением и выходные дни.

Кроме активного развития костного скелета и мускулатуры рациональная физическая нагрузка учит дошкольника чувствовать тело и управлять им, к тому же активизирует аппетит, улучшает и пищеварительные процессы, характер, дает ребенку эмоции.



Закаливание организма

Закаливание способствует решению целого комплекса оздоровительных задач. Оно не только повышает устойчивость, но и способность к развитию компенсаторных функциональных возможностей организма, повышению его работоспособности. Для развития процесса закаливания организма необходимо повторное или длительное действие на организм того или иного метеорологического фактора: холода, тепла, атмосферного давления. Благодаря повторным действиям факторов закаливания, более прочнее развиваются условно рефлекторные связи.

Если закаливание проводить систематически и планомерно, оно положительно влияет на организм ребенка: улучшается деятельность его систем и органов, увеличивается сопротивляемость к различным заболеваниям, и, в первую очередь, простудного характера, вырабатывается способность без вреда для здоровья переносить резкие колебания различных факторов внешней среды, повышается выносливость организма.



Сохранение стабильного

психоэмоционального состояния.

- Специалисты отмечают, что психофизическое здоровье и эмоциональное благополучие ребенка во многом зависит от среды, в которой он живет и воспитывается. Психическое здоровье является составным элементом здоровья и рассматривается как совокупность психических характеристик, обеспечивающих динамическое равновесие и возможность выполнения ребенком социальных функций.

Отношения в семье являются основой психологического состояния ребенка: именно от них зависит, насколько ребенок уверен в своих силах, насколько он весел и любознателен, насколько открыт общению и готов к настоящей дружбе. Если ребенок знает, что дома его ждут любящие родители, которым можно поверить все свои тревоги и неудачи, от которых он получит новый заряд любви и тепла, ему по силам будет перенести многие неприятности и невзгоды.



Соблюдение правил личной гигиены

Гигиеническая культура столь же важна для человека, как и умение, разговаривать, писать, читать. Уход за собой дарит человеку ощущение чистоты, здоровья: каждая клеточка организма начинает жить в оптимальном режиме, не огорчая её владельца. Сколько радости доставляет человеку, ощущение хорошо и слаженно работающего организма!

- Важно, чтобы малыш усвоил, что в его теле нет органов, отделов ненужных, некрасивых, что обо всех частях тела надо одинаково постоянно заботиться и в первую очередь содержать в чистоте. Нельзя заставлять свой организм долго ждать, если возникла потребность в уринизации, дефекации и т.д.
- Подводить детей к пониманию того, что соблюдение чистоты тела важно не только для охраны личного здоровья, но и здоровья окружающих.



- Нужно приучать ребёнка к гигиеническому индивидуализму: своя расчёска, своя постель, свой носовой платок, своё полотенце, своя зубная щётка.
- Подводить детей к пониманию того, что соблюдение чистоты тела важно не только для охраны личного здоровья, но и здоровья окружающих.

- Формирование основ здорового образа жизни у дошкольников должно проводиться постоянно без выходных и праздничных дней.
- Ребенок с младенчества должен усвоить, что здоровым быть хорошо, а болеть плохо. Чтобы всегда быть здоровым он должен соблюдать определенные правила и не делать того, что может привести к болезни или травмам.
- Малыш всегда следует образу жизни старших, мамы и папы. Поэтому родители, в первую очередь, сами должны вести здоровый образ жизни и не подавать плохой пример своему чаду.
- Таким образом, комплексный подход в формировании культуры здорового образа жизни у дошкольников позволит привить им необходимые привычки и навыки, которые будут основой для дальнейшей их жизни.



Спасибо за
внимание