

# Мы за

# «ЗДОРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ»



Работу выполнила:  
учитель начальных  
классов Улесова  
Ксения Михайловна

**Цель** - сформировать у родителей правильное и осознанное отношение к здоровому образу жизни

## Задачи:

1. Сформировать у родителей понятия «здоровье», «здоровое поколение»
2. Сформулировать определение термина «здоровый образ жизни»
3. Рассмотреть двигательную активность (ДА) - как один из факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма
4. Рассмотреть формы организации ДА детей в ДОУ



**Человеческое  
дитя –  
здоровое...разви  
тое...**

**Это не только  
идеал и  
абстрактная  
ценность, но и  
практически  
достижимая  
норма жизни.  
Как добиться  
этого? Ответ  
волнует нас**

\* *Здоровье* - правильная, нормальная деятельность организма (толковый словарь С.И.Ожегова)

\* *Здоровье* - полное физическое, психическое и социальное благополучие (Всемирная Организация Здравоохранения)



*1. Физическое здоровье - состояние, при котором у человека имеет место гармония физических процессов и максимальная адаптация к различным факторам внешней среды.*

*2. Психическое здоровье - состояние психической сферы, основу которой составляет статус общего душевного комфорта, адекватная поведенческая реакция.*

*3. Социальное здоровье - социальный статус, оптимальное место человека в обществе, его значимая роль в межличностных отношениях, зависящих от здоровья общества, а также от окружающей среды для каждого человека.*

## *Критериями оценки здоровья могут являться:*

- уровень физической работоспособности и морфологического развития на данном этапе;*
- наличие хронических заболеваний, физических дефектов, ограничивающих социальную дееспособность;*
- социальное благополучие, возможность приспособляться к меняющимся условиям жизни и сохранению определенной устойчивости к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды.*





# ***ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ -***

***МАКСИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО БИОЛОГИЧЕСКИ И  
СОЦИАЛЬНО ЦЕЛЕСООБРАЗНЫХ ФОРМ И СПОСОБОВ  
ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ, АДЕКВАТНЫХ  
ПОТРЕБНОСТЯМ И ВОЗМОЖНОСТЯМ ЧЕЛОВЕКА,  
ОСОЗНАННО РЕАЛИЗУЕМЫХ ИМ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИХ  
ФОРМИРОВАНИЕ, СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ  
ЗДОРОВЬЯ, СПОСОБНЫХ К ПРОДЛЕНИЮ РОДА И  
ДОСТИЖЕНИЮ АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ.***

# **Практические аспекты ЗОЖ:**

- *Оптимальный двигательный режим*
- *Личная гигиена*
- *Правильное дыхание*
- *Закаливание*
- *Профилактика заболеваний у дошкольников*
- *Профилактика повреждений и травм у дошкольников*
- *Оказание первой доврачебной помощи при травмах*
- *Проведение занятий по ЛФК*
- *Проведение подвижных игр*





*Движение является средством познания окружающего мира, удовлетворения биологических потребностей организма. Трудно переоценить роль двигательной активности в расширении функциональных возможностей развивающегося организма, в совершенствовании двигательной деятельности.*

*Двигательная активность (ДА) – суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни.*



## **Двигательная активность способствует:**

- *повышению устойчивости организма к различным заболеваниям;*
- *росту физической работоспособности;*
- *нормализации деятельности отдельных органов и функциональных систем;*
- *появлению положительных эмоций, способствующих укреплению психического здоровья.*



**Первое место** в двигательном режиме детей принадлежит физкультурно – оздоровительным занятиям:

- утренняя гимнастика
- гимнастика после дневного сна
- подвижные игры и физические упражнения во время прогулок
- физкультминутки на занятиях с умственной нагрузкой

**Второе место** в двигательном режиме детей занимают учебные занятия по физической культуре – как основная форма обучения двигательным навыкам и развития оптимальной ДА детей.

**Третье место** отводится самостоятельной двигательной деятельности, возникающей по инициативе детей



Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка в младенческом возрасте. Воспитание детей - большая радость и большая ответственность, большой труд. Недостаточно обеспечить материальное благополучие. Необходимо, чтобы каждый ребенок рос в условиях душевного комфорта, добропорядочности. Быть здоровым - естественное стремление человека. Здоровье означает не только отсутствие болезней, но и психическое и социальное благополучие!

*Ведь главное для нас - вырастить и воспитать здоровую, умную личность!*



Желаем здоровья

