

Автор:

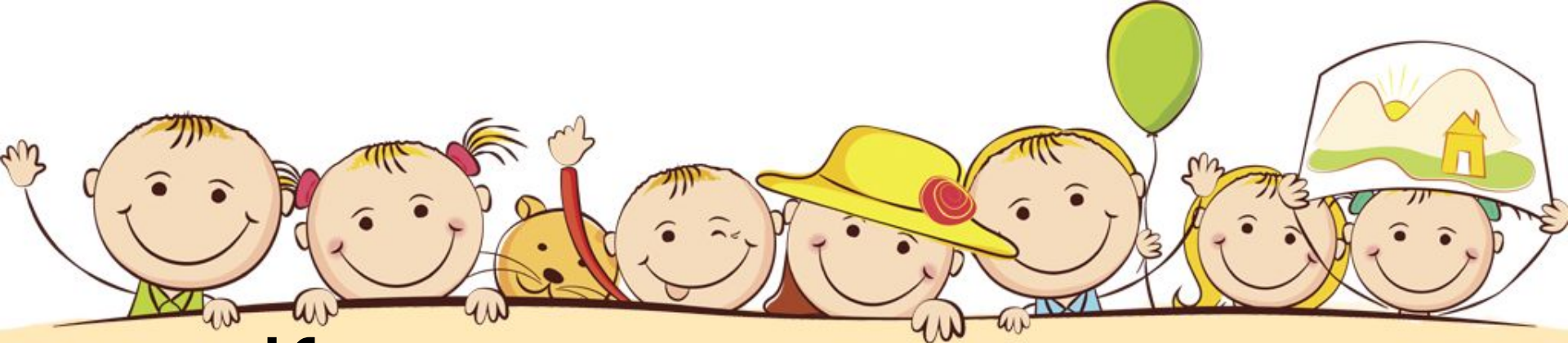
студентка ф-та Психологии ТвГУ

Ильина Виктория.

Лекция для родителей дошкольников



**Формирование
здорового образа
жизни вашего ребенка**



Как дошкольники видят здоровый образ жизни



Здоровье - это не только отсутствие болезней, это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создает фундамент будущего благополучия личности.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.





Укрепление и
сохранение здоровья
детей

Прививание
навыков здорового образа
жизни

Задачи раннего формирования
культуры здоровья

Способствование формированию
физической культуры ребенка

Компоненты ЗОЖ



Режим дня

Закаливание

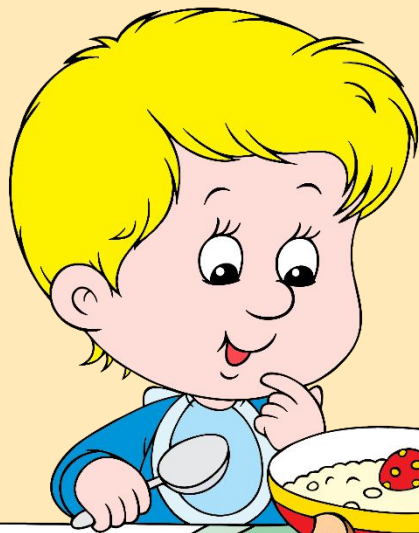
Рациональное питание

Занятия физкультурой, прогулки

Соблюдение правил личной гигиены

Создание условий для полноценного сна

Правильное питание



Закаливание



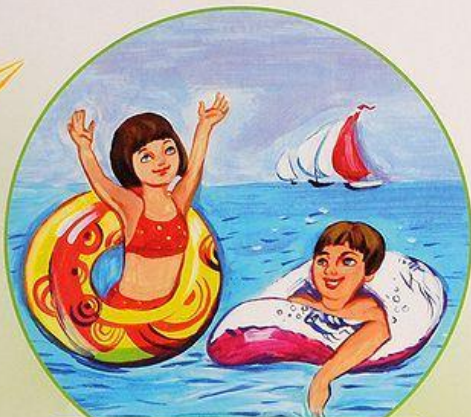
Принимаю контрастный душ



Умываюсь холодной водой



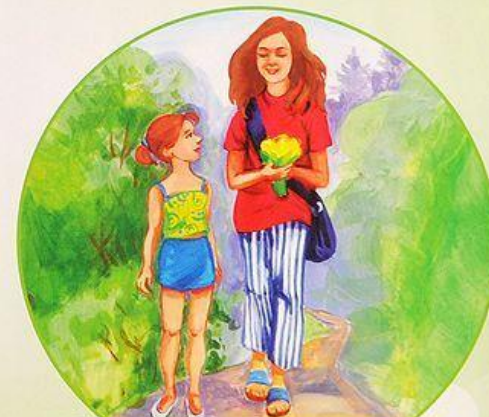
Обтираюсь влажным полотенцем



Люблю купаться

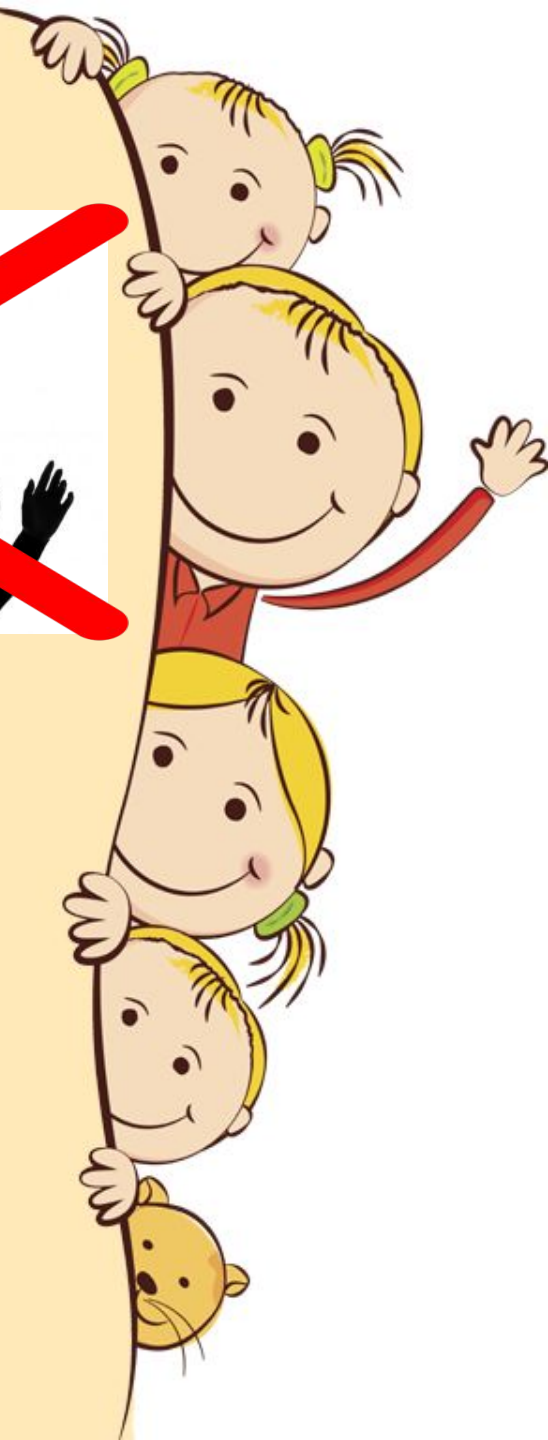


Греюсь на солнышке

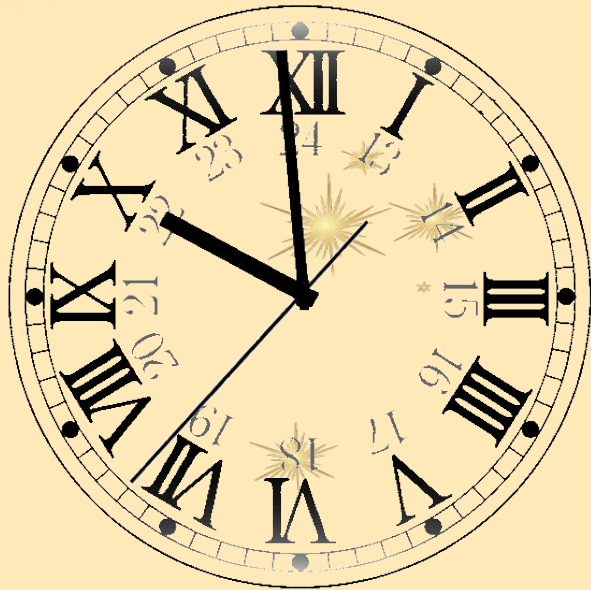


Гуляю на улице

Психологическое закаливание



Ночной сон



Содержание воспитания здорового образа жизни у дошкольников



- Дать представление о человеке: о себе, мальчиках и девочках, близких родственниках.
- Познакомить с частями тела человека (голова, туловище, руки, ноги, глаза, уши ит.д.). Каждая часть тела выполняет определенные функции.
- Учить детей мыть руки перед едой, после загрязнения, следить за чистотой лица, учить чистить зубы, содержать в порядке нос.
- Учить пользоваться индивидуальным полотенцем, носовым платком, зубной щеткой, расческой, соблюдать опрятность в одежде, обуви.
- Учить тщательно пережевывать пищу, не разговаривать во время еды, пользоваться салфеткой, сохранять правильную осанку за столом.
- Учить детей при появлении болей обращаться за помощью к взрослому.
- Разъяснять детям важность для здоровья сна, питания гигиенических процедур, движений, закаливания.
- Отмечать значение тренировки мышц для здоровья человека.
- Знать подбор упражнений для того, чтобы стать ловким, сильным, выносливым, быстрым, гибким.
- Знать правила сохранения правильной осанки и подбор упражнений для укрепления мышц спины, плечевого пояса, позвоночника.
- Знать упражнения для предупреждения плоскостопия.
- Учить детей отворачиваться при чихании кашле, пользоваться при этом салфеткой или носовым платком.
- Проявление осторожность в общении с незнакомыми людьми.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

включает в себя:



- создание системы двигательной активности в течение дня;
- утренняя гимнастика (ежедневно);
- физкультурные занятия (3 раза в неделю);
- музыкально – ритмические занятия (2 +2 раза в неделю);
- прогулки с включением подвижных игр;
- оздоровительный бег (ежедневно);
- пальчиковая гимнастика (ежедневно во время режимных моментов)
- зрительная, дыхательная, корригирующая гимнастика на соответствующих занятиях)
- оздоровительная гимнастика после дневного сна (ежедневно);
- физкультминутки и паузы (на малоподвижных занятиях, ежедневно);
- эмоциональные разрядки, релаксация;
- ходьба по массажным коврикам, песку, гальке (босохождение);
- спортивные досуги, развлечения, праздники (1 раз месяц)



Использованные ресурсы:

1. Волчков В.Н., Степанова Н.В. Развитие и воспитание детей младшего дошкольного возраста. Практическое пособие. – Воронеж, 2001
2. Зеленская Н.И., Леонтьева В.В. Здоровье малышей. Занятия по воспитанию ЗОЖ у детей старшего дошкольного возраста. Методическое пособие для педагогов дошкольных образовательных учреждений (материалы сайта «Все для детского сада»)
3. <http://works.doklad.ru/view/H2sGo09Z3Gw.html> (дата посещения: 08.12.17)
4. https://edu.tatar.ru/n_chelny/page92702.htm/page1735892.htm (дата посещения: 08.12.17)

**Спасибо за
внимание!**

