

Муниципальное бюджетное Дошкольное Образовательное Учреждение
«Детский сад №5 «Золотая рыбка»

Здоровье

Выполнил: воспитатель 1 категории
Тюмина И.А.

2015

ЗДОРОВЬЕ – это состояние полного физического, психического и социального благополучия.



- условия жизни
- генетический фактор
- здравоохранение
- здоровый образ жизни

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

- * Рациональный режим дня**
- * Двигательная активность**
- * Закаливание**
- * Личная гигиена**
- * Благоприятная психологическая атмосфера**
- * Отсутствие вредных привычек**
- * Рациональное питание**

Рациональный режим дня - это правильное чередование периодов работы и отдыха.

Соблюдение режима дня укрепляет здоровье, потому, что способствует: Поддержанию здорового функционирования организма; Нормализации психоэмоционального состояния; Гармоничному развитию личности; Воспитанию пунктуальности; Высокой самодисциплины и организованности, как в труде, так и в период отдыха; Значительному снижению утомляемости; Повышению эффективности труда.

Активный отдых



Пассивный отдых



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



Основа правильного распорядка дня:

- * Нормальная продолжительность сна;
- * Соблюдение времени отхода ко сну и ежедневного пробуждения;
- * Соблюдение графика приема пищи.



Двигательная активность – это ключевой компонент сохранения здоровья

- * Эффективное средство сохранения и укрепления здоровья;
- * Главный фактор, влияющий на рост, развитие и состояние здоровья детей;
- * Улучшает работу всех органов, систем органов и организма в целом;



Закаливание

–система процедур, способствующих повышению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды повышает устойчивость организма к природным факторам.

1. Систематичность использования закаливающих процедур
2. Постепенность увеличения силы раздражающего воздействия.
3. Последовательность в проведении закаливающих процедур.
4. Учет индивидуальных особенностей человека и состояния его здоровья.
5. Комплексность воздействия природных факторов.



Личная гигиена включает в себя рациональный суточный режим, уход за телом, гигиену одежды и обуви

* Да здравствует мыло душистое и полотенце пушистое



Благоприятная психологическая атмосфера важнейшее условия воспитания и развитие ребенка дошкольного возраста.

Психологическая поддержка – это знак внимания со стороны окружающих людей, позволяющих поверить в себя, в свои силы и возможности. Если вы стремитесь иметь теплые, доверительные отношения с ребенком, необходимо:

1. Безусловно принимать своего ребенка, что значит любить его не за то, что он красивый, умный, способный, а просто за то, что он есть. При этом необходимо соблюдать следующие правила:

- * - выражать недовольство отдельными действиями ребенка, а не ребенком в целом;
- * - осуждать действия ребенка, но не его чувства;

2. Психологическая поддержка родителей должна основываться на позитивном отношении к ребенку, которое подразумевает принятие, внимание, признание (уважение), одобрение, теплые чувства.

3. Способы поддержки со стороны родителей могут состоять:

- * а) в воспитании у ребенка конструктивного отношения к ошибкам (нет людей, которые не совершали бы ошибок, отрицательный результат – это тоже результат);
- * б) в формировании у ребенка веры в успех: он должен поверить, что успех возможен. поощрять любые улучшения, уметь находить и раскрывать перед ребенком его сильные стороны; демонстрировать веру в него; признавать трудности возникающих проблем;
- * в) в концентрации внимания на достигнутых успехах ребенка: надо чаще подчеркивать, что он сделал правильно и хорошо, а не то, что плохо и не правильно.

4. Необходимо умение выражать поведенческую поддержку через содействие – прикосновение (потрепать по плечу, дотронуться до руки, обнять его), подсказку, как поступить в данной ситуации, готовность сделать что-то вместе с ребенком (совместное действие). Такие знаки внимания питают ребенка эмоционально.

5. Надо быть готовым оказать эмоциональную поддержку, которая проявляется в сочувствии, открытом разговоре.

Рациональное питание



Правила правильного питания:

- * 1. Питание должно быть регулярным
- * 2. Питание должно быть разнообразно
- * 3. Питание должно соответствовать тратам энергии
- * 4. Не бывает плохих продуктов, бывают плохие порции и пропорции
- * 5. Питание должно доставлять удовольствие

Программа «Разговор о правильном питании»

Из чего состоит пища:

- Белки
- Жиры
- Углеводы

* Рацион ребенка:

- Вода и напитки
- Овощи и фрукты
- Продукты из злаков
- Мясо, птица, рыба
- Молоко и молочные продукты
- Растительные жиры и масла



Будьте здоровы!

