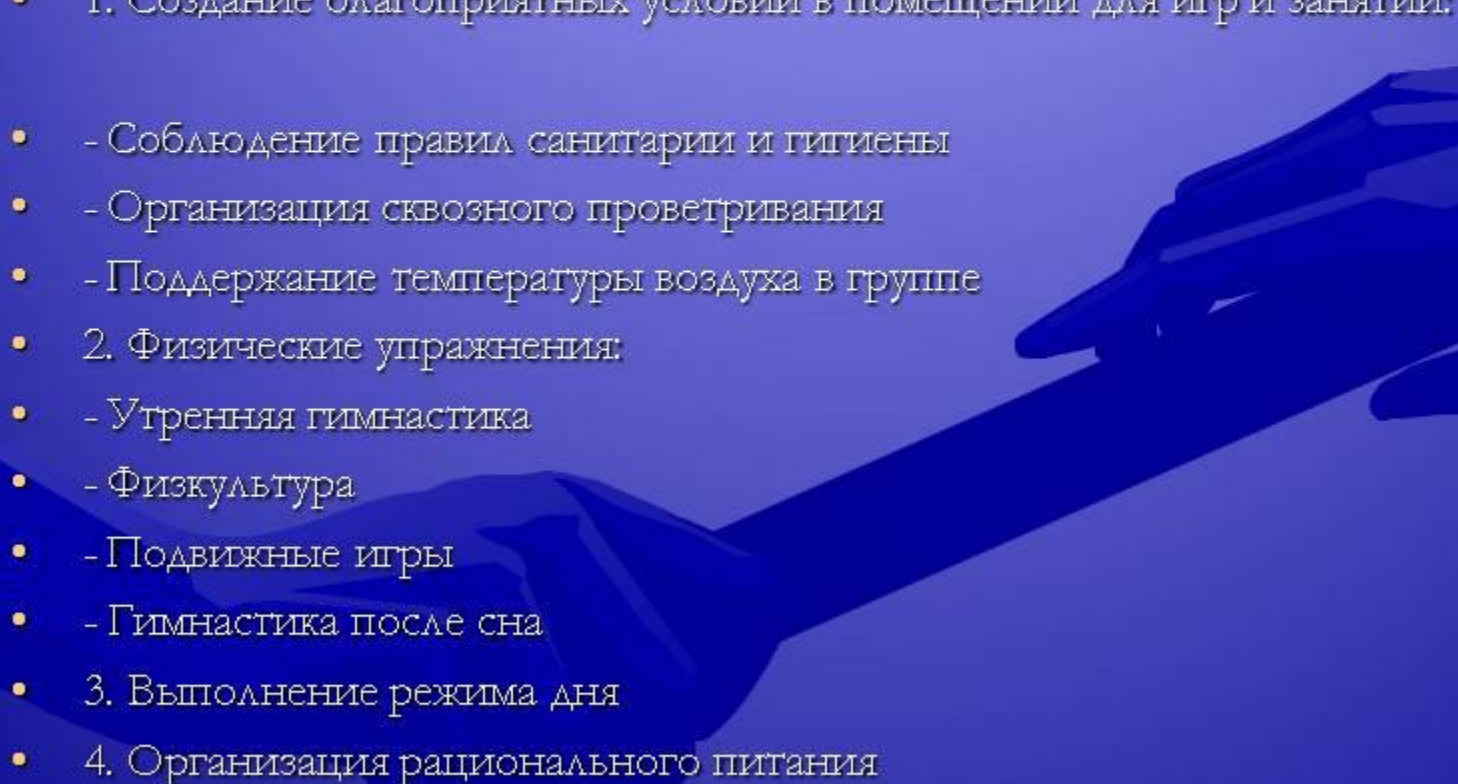


«Формирование основ здорового образа жизни дошкольников»

Воспитатель: Хартаева А. А.

- Данные задачи выполняются в д/с через систему физкультурно-оздоровительной работы:
 - 1. Создание благоприятных условий в помещении для игр и занятий:
 - - Соблюдение правил санитарии и гигиены
 - - Организация сквозного проветривания
 - - Поддержание температуры воздуха в группе
 - 2. Физические упражнения:
 - - Утренняя гимнастика
 - - Физкультура
 - - Подвижные игры
 - - Гимнастика после сна
 - 3. Выполнение режима дня
 - 4. Организация рационального питания
- 
- A stylized illustration of two hands shaking, rendered in a dark blue color against a lighter blue background. The hands are positioned diagonally across the right side of the slide, with one hand reaching from the top right and the other from the bottom left, meeting in the center.

Отношение детей к своему здоровью зарождается и развивается в процессе осознания ребёнком себя как человека и личности

- Необходимо, чтобы дети поняли: своё здоровье и свою жизнь надо уметь защищать с самого раннего возраста.
- Поэтому в детском саду и дома следует воспитывать у ребёнка следующие качества:
 - - привычку к чистоте, аккуратности, опрятности, порядку
 - - основы культурно-гигиенических навыков
 - - самоконтроль во время двигательной активности
 - - понимание того, как влияют физические упражнения на организм человека
 - - умение правильно вести себя в ситуациях, угрожающих жизни и здоровью.
- Задачи, встающие перед педагогом при воспитании у дошкольников привычки к ЗОЖ:
 1. Определять своё состояние и ощущения
 2. Понимать необходимость и роль движений в физическом развитии
 3. Выполнять гигиенические требования к телу, к одежде
 4. Использовать знания о том что полезно и что вредно для организма.

- 5. Закаливающие процедуры:
- - Прогулки на свежем воздухе
- - Водные процедуры
- - Босохождение
- - Воздушные ванны
- 6. Активный отдых:
- - Развлечения
- - Дни здоровья
- - Игры-забавы
- 7. Организация развивающей среды:
- - Физкультурный уголок
- - Дидактические настольные игры
- Таблицы модели



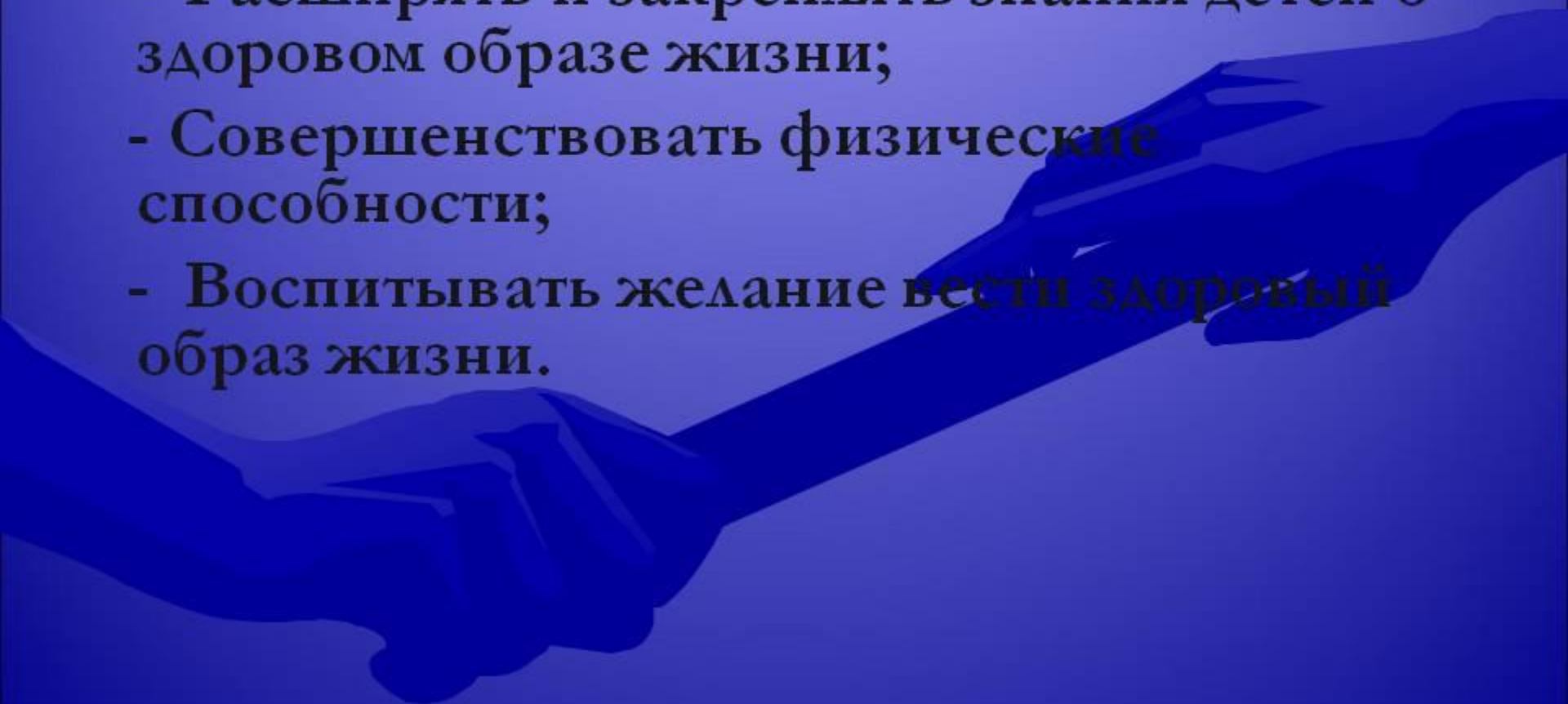
- 
- 8. Работа с родителями:
 - - Родительские собрания
 - - Беседы, консультации
 - - Анкетирование
 - 9. Нетрадиционные формы оздоровления:
 - - Точечный массаж
 - - Дыхательная гимнастика
 - - Пальчиковая гимнастика
 - 10. Занятия по валеологии и ОБЖ
 - 11. Чтение худ. Литературы
 - Данный проект долгосрочный по окончании которого должна быть выполнена задача: научить ребёнка думать о своём здоровье, заботиться о нём.

Здоровый образ жизни

Это комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающих гармоничное развитие и укрепление здоровья, повышение работоспособности людей.

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 и спорт
- ☛ 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.



✓ Самомассаж

Самомассаж необходим для повышения сопротивляемости организма, для улучшения обменных процессов, лимфо- и кровообращения.

Самомассаж рекомендуется проводить 2-3 раза в день на занятиях, физминутках, прогулках до 5 минут (малышам), от 3-5 упр., между которыми проводить расслабление мышц. Каждое упр. выполняется 8 раз: по 4 раза для правой и левой руки.



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.



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!

