

Формирование у детей привычек здорового образа жизни

Автор: Репина М.Г.

2013

Привычка к здоровому образу жизни-

это основная, жизненно важная привычка, аккумулирующая в себе результат использования средств физического воспитания детей в целях решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

Факторы формирования здоровья:

- **внешние**

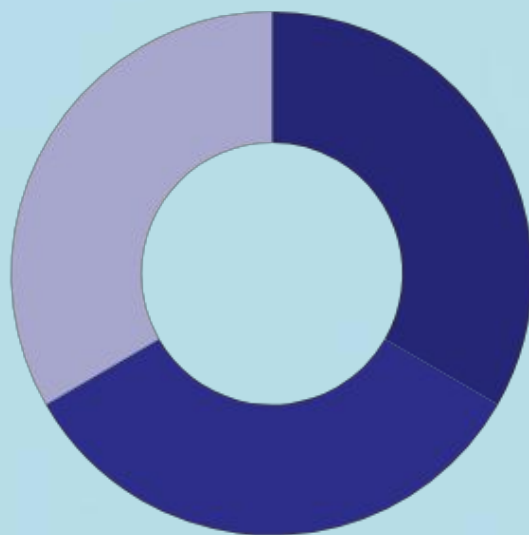
(природные и социальные)

- **внутренние**

(наследственность, пол, возраст)



Компоненты здоровья



- Соматическое здоровье
- Физическое здоровье
- Психическое здоровье

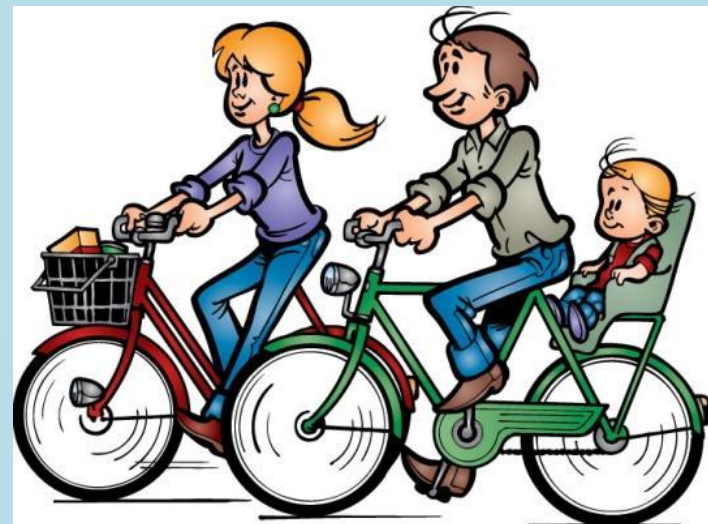
От чего зависит здоровье ребенка?



Компоненты ЗОЖ, которым следует уделять особое внимание:

- ✓ занятие физкультурой, прогулки;
- ✓ рациональное питание, соблюдение правил личной гигиены;
- ✓ дружелюбное отношение друг к другу;
- ✓ бережное отношение к окружающей среде;
- ✓ медицинское воспитание;
- ✓ формирование понятия “не вреди себе сам”

Нет задачи важнее и вместе тем
сложнее, чем вырастить
здорового человека!



Воспитание потребности в здоровом образе жизни у детей осуществляется по следующим направлениям:

1. Привитие культурно- гигиенических навыков.
2. Обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи.
3. Формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма.
4. Формирование привычки к ежедневным физкультурным упражнениям.
5. Формирование потребности семьи ребенка в здоровом образе жизнедеятельности и личного примера в укреплении и сохранении здоровья.

Спасибо за внимание!
Будьте здоровы!