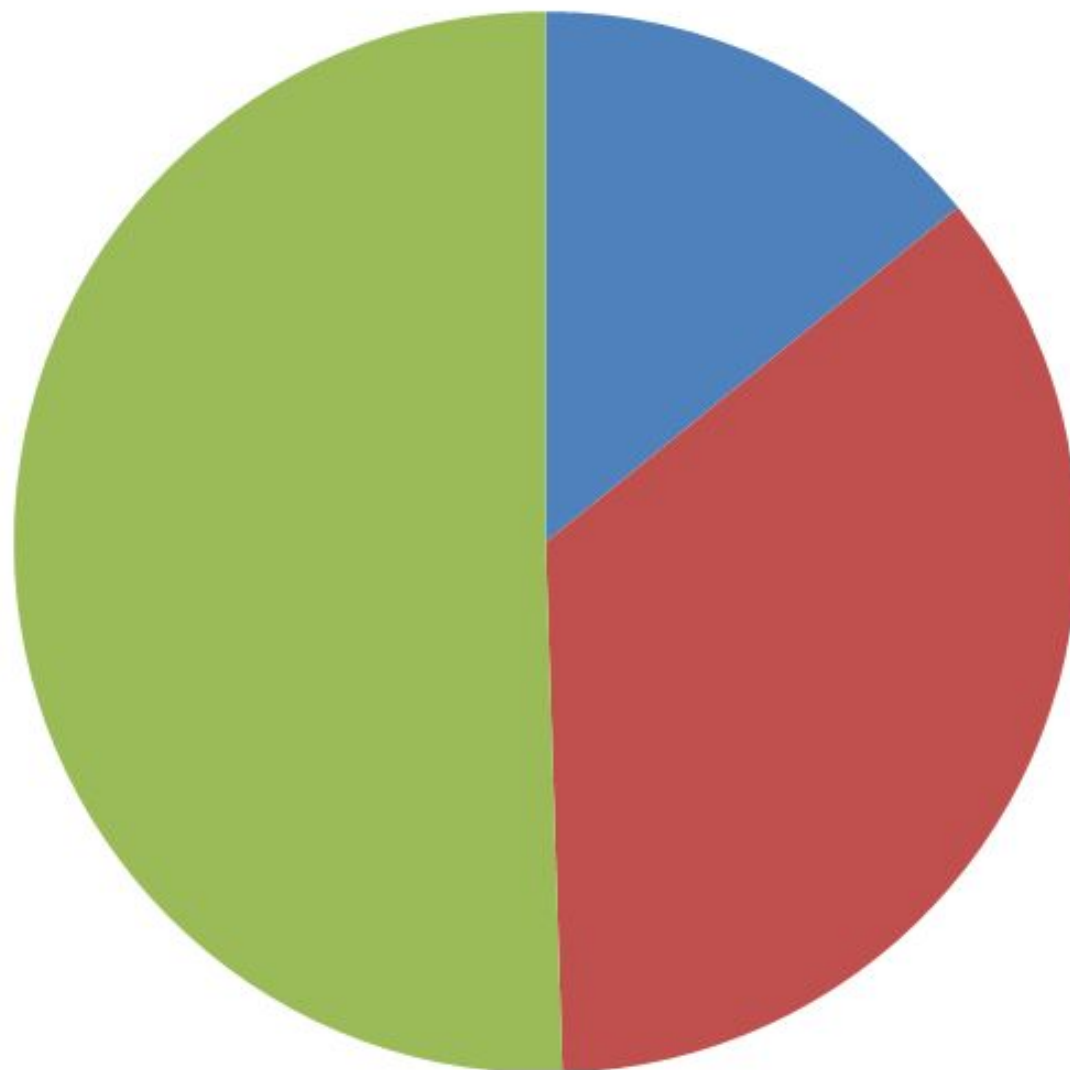


*«Формирование здорового образа  
жизни детей дошкольного  
возраста»*

*Позднякова Ирина Викторовна  
старший воспитатель  
МБДОУ «Детский сад № 59» г.  
Бийск, Алтайский край*

## Данные здоровья



- 14% детей практически здоровы
- 30-40% детей имеют хронические заболевания
- 50% детей имеют функциональные отклонения

# Структура общей заболеваемости детей в возрасте до 14 лет



- «ЗДОРОВЬЕ» - естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений.  
*(Большая советская энциклопедия)*
- «ЗДОРОВЬЕ» - нормальное состояние, правильное функционирующего, неповрежденного организма.  
*(Толковый словарь Ушакова)*
- «ЗДОРОВЬЕ» - состояние целеполагающей жизнедеятельности, воспроизводящей психофизиологическую потребность в добровольном напряжении.  
*(Словарь психологических понятий)*
- «Здоровье» - отсутствие болезней, физических дефектов, полное психическое, социально-нравственное и физиологическое благополучие. *(ВОЗ)*

# Компоненты здорового образа жизни

- Двигательная активность
- Обеспечение психического здоровья
- Рациональное питание
- Закаливание и тренировка иммунитета
- Четкий режим жизни
- Отказ от вредных привычек
- Выполнение гигиенических требований

**ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА**

17-20%

Внешняя среда и природно-климатические условия



8-10%

Генетическая биология человека



8-10%

Здорово-охранение



**ЗДОРОВЬЕ**



Образ жизни

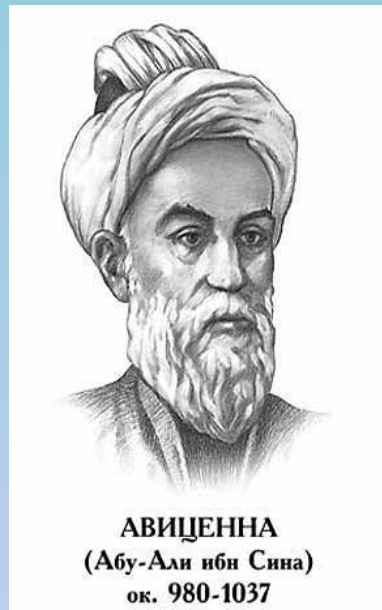
(питание, условия труда, материально-бытовые условия)



45-55%



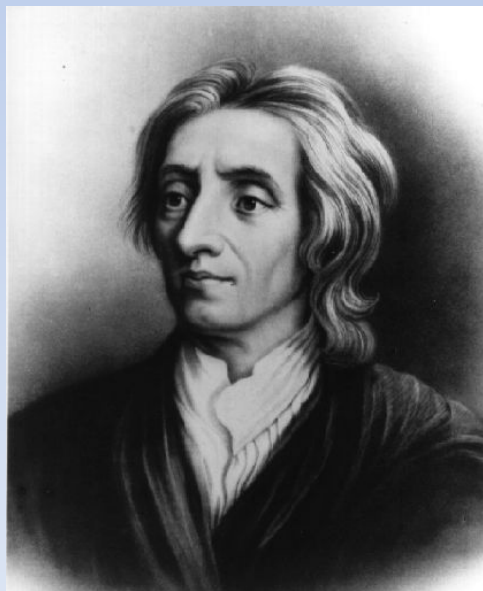
Гиппократ (ок.460-377г. до н.э.)



АВИЦЕННА  
(Абу-Али ибн Сина)  
ок. 980-1037

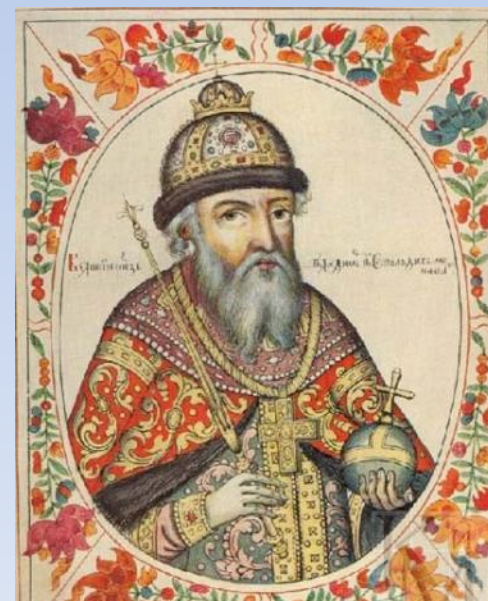


Томмазо Кампанелла (1568-1639)



Джон Локк (1638-1704)

*Занимались  
вопросами  
закаливания*

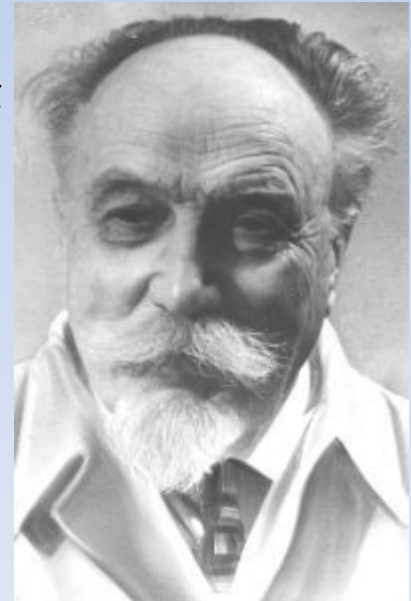


Владимир Мономах  
(1053-1125)

# Принципы закаливания

(Г.Н. Сперанский)

- *Полное здоровье детей;*
- *Постепенное увеличение закаливающих процедур;*
- *Систематичность и последовательность;*
- *Не допускать перерывов в закаливании (более 2-3 недель);*
- *Учёт индивидуальных особенностей ребёнка, возраста;*
- *Положительные эмоциональные;*
- *Облегченная одежда.*





# Здоровьесберегающие технологии

- *Технологии сохранения и стимулирования здоровья*
- *Технологии обучения ЗОЖ*
- *Коррекционные технологии*



# *Технологии сохранения и стимулирования здоровья*

- Динамические паузы;*
- Комплексы физ. минуток;*
- Дыхательная, пальчиковая, артикуляционная гимнастика;*
- Гимнастика для глаз;*
- Подвижные и спортивные игры;*
- Контрастная дорожка, тренажеры.*



# *Технологии обучения ЗОЖ*

- *Утренняя гимнастика;*
- *Физкультурные занятия;*
- *Спортивные развлечения, праздники;*
- *Точечный массаж;*
- *Самомассаж.*



# *Коррекционные технологии*

- Музыкальное воздействие;
- Технологии воздействия цветом;
- Сказкотерапия;
- Библиотерапия;
- Арт-терапия;
- Психогимнастика.



# *Ваше здоровье, в ваших руках!*

**Красота и Здоровье зависят  
только от самого человека**



[krasotaotzdoroviya.ru](http://krasotaotzdoroviya.ru)