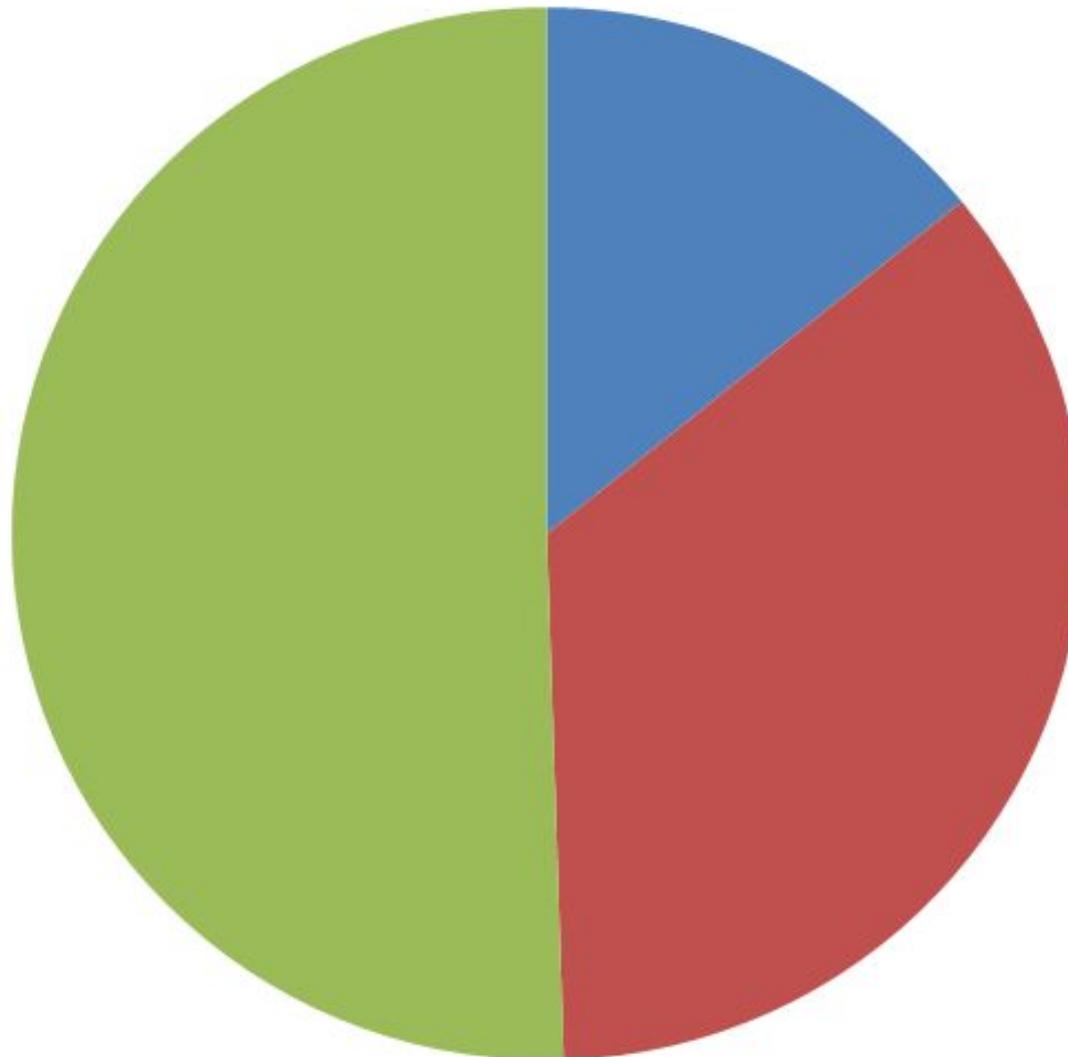


*«Формирование здорового образа
жизни детей дошкольного
возраста»*

*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



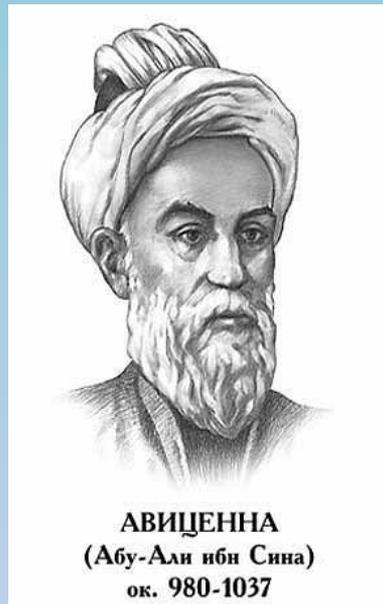
Образ жизни
(питание, условия труда, материально-бытовые условия)

45-55%





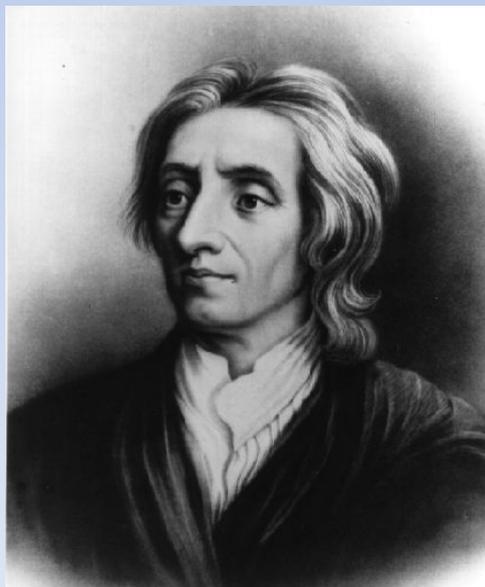
Гиппократ (ок.460-377г. до н.э.)



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

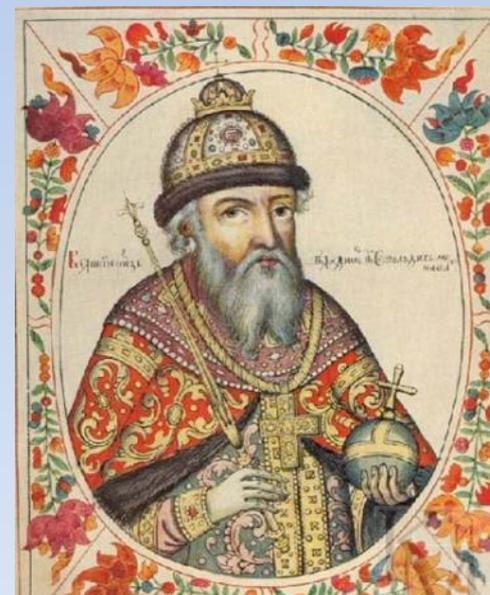


Томмазо Кампанелла (1568-1639)



Джон Локк (1638-1704)

*Занимались
вопросами
закаливания*

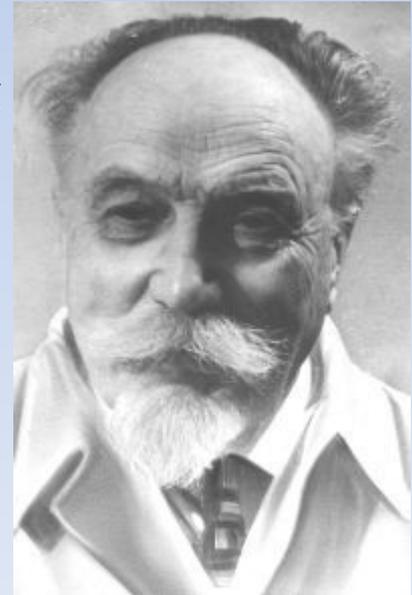


Владимир Мономах
(1053-1125)

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