

*Государственное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение детский сад №35
Пушкинского района Санкт-Петербурга*

«Формирование здорового образа жизни дошкольников»



**Инструктор по физической культуре:
Задорожная Инна Валериевна**

Выдающийся философ 20 века Бертран Рассел заметил: «Если вы не задумываетесь о своем будущем, у вас его не будет...». Наше будущее – это наши дети. А на сегодняшний день, по данным Министерства Здравоохранения и социального развития РФ, состояние здоровья детей в стране резко ухудшается: снизилось количество детей 1 группы здоровья и увеличилось количество 2 и 3 групп здоровья.

Понятие “здоровье” имеет множество определений. Но самым популярным, и, пожалуй, наиболее ёмким следует признать определение, данное Всемирной организацией здравоохранения: “Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов” .

Ребенок проводит в детском саду 67 % дневного времени. Именно поэтому мы считаем, что любое общеобразовательное учреждение (и в первую очередь Детский сад) должно стать “школой здорового стиля жизни” детей, где любая их деятельность (учебная, спортивная, досуговая, а также прием пищи и двигательная активность и др.) будет носить оздоровительно-педагогическую направленность и способствовать воспитанию у них привычек, а затем и потребностей к здоровому образу жизни, формированию навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления своего здоровья.

СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВЬЯ

СОЦИАЛЬНОЕ
ЗДОРОВЬЕ

ФИЗИЧЕСКОЕ
ЗДОРОВЬЕ

ПСИХИЧЕСКОЕ
ЗДОРОВЬЕ





Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни.



Именно на этом этапе важно сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни.

Вокруг детей с самого раннего детства необходимо создавать такую среду, которая была бы насыщена атрибутами, символикой, терминологией, знаниями, ритуалами и обычаями здорового образа жизни.



Это приведёт к формированию потребности вести ЗОЖ, к сознательной охране своего здоровья и здоровья окружающих людей, к овладению необходимыми для этого практическими навыками и умениями.



средства и методы формирования культуры здорового образа жизни. проходит на протяжении всего времени пребывания ребёнка в детском саду. Основными формами работы являются режимные моменты, занятия, досуги, спортивные праздники и развлечения.



Физкультурно – оздоровительная область

осуществляется в работе с детьми через
следующие виды деятельности:



ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

- Физическая культура;
- Плавание;
- Физкультурно-оздоровительная работа в течение дня: утренняя гимнастика, бодрящая гимнастика, физкультурные минутки, подвижные игры и физические упражнения на прогулке;
- Активный отдых (спортивные праздники, досуги, дни здоровья и каникулы);
- Самостоятельная двигательная активность

Виды деятельности

- Индивидуальная работа
- Работа с родителями
- Совместная работа с медицинским персоналом
- Диагностика



В режиме дня рационально
используются двигательные
и эмоционально-
психологические
нагрузки:
утренняя
гимнастика,
физкультурные
минутки,
бодрящая
гимнастика,
элементы релаксации.



Знакомьтесь, спортивные ребята!

Мы зарядкой заниматься

Начинаем по утрам!

Пусть болезни нас боятся
Пусть они не ходят к нам!



На спортивную площадку
Приглашаем всех сейчас,
Праздник спорта и здоровья
Начинается у нас!



Бодрящая гимнастика



ИСТОЧНИКОМ

**формирования здорового образа
жизни являются занятия**

плаванием.

Влияние плавания на организм человека, а дошкольника в особенности, необычайно благотворно и разнообразно. Оно помогает стать здоровым, сильным, ловким, выносливым, смелым. Благотворно влияет на дыхательную систему человека, оказывает прекрасное закаливающее действие, активизирует обмен веществ. Можно также добавить, что пловец выполняет в воде активные движения, все это требует больших физических усилий, работы крупных мышечных групп. Вот почему дети-пловцы отличаются гармонично развитой мускулатурой, имеют хорошую подвижность суставов. Плавание слишком вялых детей взбадривает, а горячих, раздражительных – успокаивает.

Основополагающей мотивацией приобщения детей дошкольного возраста к валеологической культуре является здоровый образ жизни каждого члена общества и всей семьи в целом.



Естественно, без самого тесного сотрудничества медицины и педагогики нет гарантий не только жизненно важных результатов, но и формирования и закрепления биологосоциальной устойчивости, высокой мобильности организма ребенка.

Памятка для родителей по формированию у детей привычки к здоровому образу жизни.

1. Выполнение детьми режима дня.
2. Соблюдение правил личной гигиены.
3. Двигательная активность ребёнка должна быть достаточной (23 – 30 тысяч шагов в день).
4. Одеваться строго по погоде.
5. Беречь зрение. Не проводить много времени у телевизора и компьютера.
6. С раннего детства воспитывайте у своих детей привычку заниматься физкультурой и спортом.

Здоровья Вам!



ВОТ ТАКОГО!