

# Формирование Здорового Образа Жизни дошкольников.



*Подготовила:  
инструктор по  
физической культуре  
Кандаурова Е.Ю.*

## **Актуальность формирования основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста.**

**Здоровье** – основное и истинное достояние человека.

Местом формирования здоровья ребенка сегодня является, к сожалению, не семья, где опыт родителей часто недостаточен, не медицинские учреждения, занимающиеся болезнями и больными детьми, а система образования. Поэтому целью современного образования является обеспечение не только педагогического, но и здоровьесберегающего эффекта. Проблема сохранения здоровья детей в настоящее время не теряет своей актуальности, и более того имеет тенденцию к нарастанию.

Очень важно, начиная с раннего детства, воспитывать у детей активное отношение к своему здоровью, понимание того, что здоровье – самая величайшая ценность, дарованная человеку природой.

Опыт нашей работы с дошкольниками показал, что у детей, не приученных заботиться о своем здоровье, неизбежны психологические срывы, им сложнее вникать в реалии “взрослой жизни”. А ведь сегодняшняя жизнь заставит их столкнуться с возросшей конкуренцией, когда больших успехов в жизни и карьере добиваются более здоровые и образованные сверстники.

# Задачи:

- сформировать у детей представление о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни;
- воспитать бережное отношение к своему здоровью;
- скоординировать деятельность детского сада и родителей по формированию у ребенка бережного отношения к своему здоровью.



**Здоровый образ жизни** – категория общего понятия “образ жизни”, включающая в себя благоприятные условия жизнедеятельности человека, уровень его культуры, в том числе поведенческой, и гигиенических навыков, позволяющих сохранять и укреплять здоровье, способствующих предупреждению развития нарушений здоровья и поддерживающих оптимальное качество жизни.

**Здоровье** – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов .

**Здоровье психическое** - состояние, характеризующееся динамическим процессом психической деятельности, которому свойственны детерминированность психических явлений, гармоническая взаимосвязь между отражением обстоятельств действительности и отношением индивидуума к ней, адекватность реакций организма на социальные, психологические и физические (включая биологические) условия жизнедеятельности, благодаря способности личности самоконтролировать поведение, планировать и осуществлять свой жизненный путь в микро- и макросоциальной среде.

**Здоровье физическое** – состояние, характеризующееся уровнем физического развития, физических возможностей и адаптационных способностей отдельных индивидуумов, групп людей и общества в целом, обеспечивающее достижение качества жизни, благополучия общества и обеспечивающее сохранение и укрепление общественного здоровья.

Мотивация к формированию потребности в здоровье – побуждение индивидуумов к действиям, направленным на укрепление, сохранение и восстановление здоровья, профилактику заболеваний и других нарушений здоровья.

# Здоровый образ жизни



Научиться управлять своими чувствами, жить в ладу с окружающими

Следовать укрепляющему здоровье жизненному режиму

Научиться рационально питаться

Здоровый образ жизни - активность человека, направленная на сохранение здоровья

Соблюдать советы гигиены, сформировать ответственное гигиеническое поведение

Негативно относиться к вредным привычкам

Уважать физическую культуру, заниматься спортом



Здоровый образ жизни - это деятельность, активность людей, направленные на сохранение и улучшение здоровья.

# Основные составляющие здорового образа жизни:

Прочитать в учебнике и записать в тетрадь.  
Самостоятельная работа (5 мин).

- Режим дня;
- Закаливание;
- Физическая активность;
- Отсутствие вредных привычек;
- Личная гигиена;
- Здоровое рациональное питание;



# Заключение

Чтоб здоровье сохранить,  
Организм свой укрепить,  
Знает вся моя семья  
Должен быть режим у дня.

Следует, ребята, знать  
Нужно всем подольше спать.  
Ну а утром не лениться –  
На зарядку становиться!

Чистить зубы, умываться,  
И почаще улыбаться,  
Закаляться, и тогда  
Не страшна тебе хандра.

У здоровья есть враги,  
С ними дружбы не води!  
Среди них тихоня лень,  
С ней борись ты каждый день.

Чтобы ни один микроб  
Не попал случайно в рот,  
Руки мыть перед едой  
Нужно мылом и водой.

Кушать овощи и фрукты,  
Рыбу, молокопродукты –  
Вот полезная еда,  
Витаминами полна!



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ !**