

Тема:

**« Памятки для родителей по
формированию у детей ЗОЖ.**

**Три аспекта
здоровьесбережения -
физический, социальный, и
психический.**

«

Санкт-Петербург
2013

Выполнила: Румянцева Н.Н.
воспитатель
ГБДОУ № 38 Адмиралтейского
района

СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВЬЯ

СОЦИАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ



ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ



ПСИХИЧЕСКОЕ

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

- ХОРОШО РАЗВИТАЯ РЕФЛЕКСИЯ
- СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ
- УМЕНИЕ НАХОДИТЬ СОБСТВЕННЫЕ РЕСУРСЫ В ТРУДНОЙ СИТУАЦИИ (И.В. Дубровина)
- ПОЛНОТА ПОВЕДЕНЧЕСКИХ И ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ПРОЯВЛЕНИЙ ЛИЧНОСТИ (В.С.Хомик)
- САМОПРИЯТИЕ И УМЕНИЕ СПРАВЛЯТЬСЯ СО СВОИМИ ТРУДНОСТЯМИ БЕЗ УЩЕРБА ДЛЯ ОКРУЖАЮЩИХ
- САМООБЪЕКТИВНОСТЬ КАК ЧЁТКОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О СВОИХ СИЛЬНЫХ И СЛАБЫХ СТОРОНАХ
- НАЛИЧИЕ СИСТЕМЫ ЦЕННОСТЕЙ



УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЙ МОТИВАЦИИ К ЗОЖ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

СОЗДАНИЕ ВОКРУГ РЕБЁНКА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ, НАПОЛНЕННЫЙ ТЕРМИНАМИ, СИМВОЛАМИ, ТРАДИЦИЯМИ, АТТРИБУТАМИ ЗОЖ.

НАЛИЧИЕ В БЛИЖАЙШЕМ ОКРУЖЕНИИ ДОШКОЛЬНИКА ЛЮДЕЙ, ВЕДУЩИХ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

СОЗДАНИЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО, ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ФОНА ПРИ ФОРМИРОВАНИИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОГО ХАРАКТЕРА.

УЧЁТ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ И ТИПОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ДЕТЕЙ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ.

По определению всемирной организации здравоохранения здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней



Средства здоровьесбережения



Средства двигательной направленности:

- элементы движений (ходьба, бег, прыжки, метание);
- физические упражнения;
- физкультминутки, лечебная физкультура, подвижные игры, гимнастика, самомассаж и др.

Оздоровительные силы природы
солнечные и воздушные ванны, водные процедуры, фитотерапия, ингаляция.





Гигиенические факторы

выполнение санитарно-гигиенических требований, личная и общественная гигиена, проветривание, влажная уборка помещений, соблюдение режима дня и т.д .



«Будьте здоровы!» - как часто мы произносим эти слова, желая, в первую очередь, здоровья физического или просто ради проформы. Но сегодня ясно, что для жизни в современном обществе, одного физического здоровья недостаточно. Современный человек должен быть **социально здоров.**

Социальное здоровье личности:

социальная активность, поведение в обществе, личное отношение к миру, обеспечивающее гармонию между потребностями человека и общества в целом.



Существует десять золотых правил здоровьесбережения.

1. Соблюдайте режим дня!
2. Обращайте больше внимания на питание!
3. Больше двигайтесь!
4. Спите в прохладной комнате!
5. Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!
6. Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
7. Гоните прочь уныние и хандру!
8. Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!
9. Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!
10. Желайте себе и окружающим только добра!



Будьте здоровы!!!

