



Дети и здоровье

Здоровье человека является необходимым условием реализации всех заложенных в человеке возможностей, основа основ достижения любых успехов. Забота о своем здоровье позволяет жить полноценной во всех отношениях жизнью.



- **Здоровье** – это не только отсутствие болезней или физических дефектов. Это состояние полного душевного и социального благополучия. Здоровье – это радостное отношение к трудностям.



Процесс формирования понимания ценности здоровья может осуществляться по следующим направлениям:

- Формирование знаний о здоровье и его значимости.
- Внедрение здоровьесберегающих образовательных технологий.
- Организация оздоровительной работы.
- Профилактика вредных для здоровья привычек.



Компоненты здоровья

Соматическое

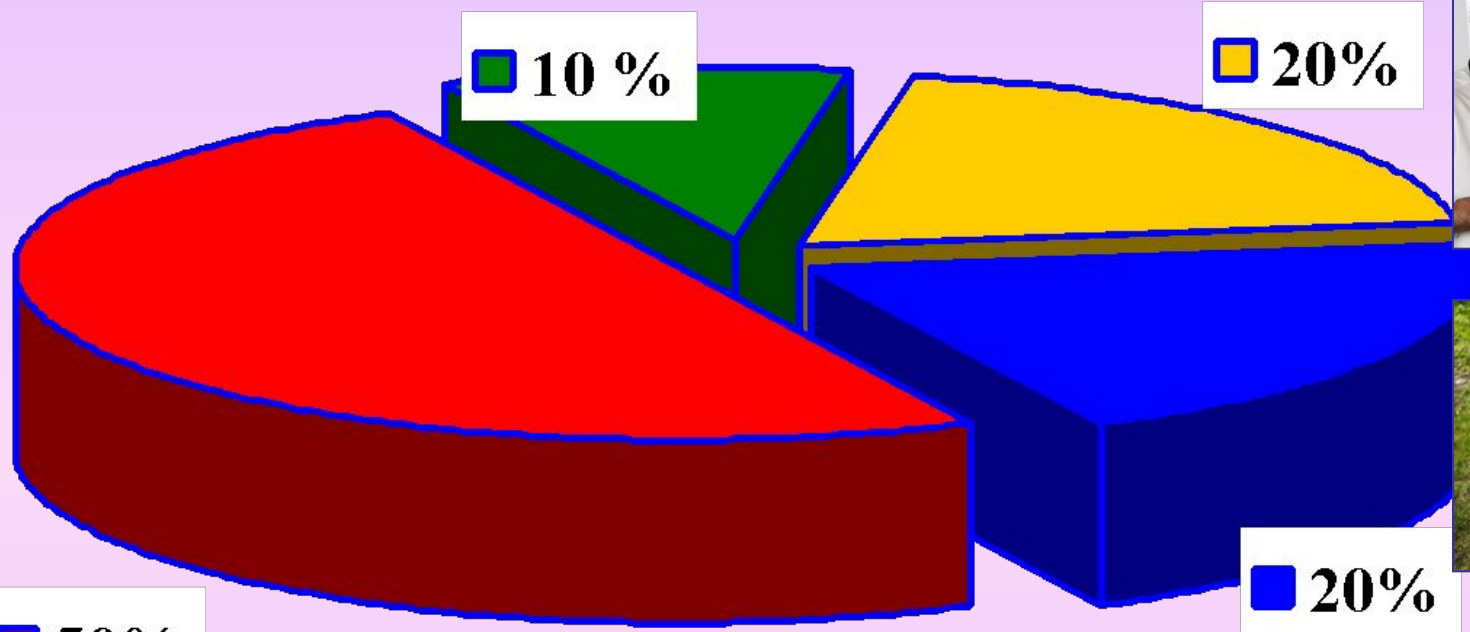
Физическое

Психическое

Нравственное



От чего зависит наше здоровье?



■ 50%



■ наследственность (20%)

■ экология (20%)

■ здоровый образ жизни (50%)

■ медицина (10%)

Исследование состояния здоровья дошкольников

1. Дети с нарушением зрения



2. Дети с нарушением осанки

3. Дети с хроническими заболеваниями



4.3 Здоровые дети



Факторы риска ухудшения здоровья детей:

- хронические инфекционные заболевания;
- несбалансированное питание;
- низкая физическая активность;
- курение;
- злоупотребление
алкоголем,
наркотиками и т. д.



Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья.



- ✧ Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Данные по здоровью ДОШКОЛЬНИКОВ



В детском саду воспитатели приучают воспитанников

- ✓ заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих;
- ✓ формировать навыки личной гигиены;
- ✓ дают знания о здоровой пище;
- ✓ ориентируют детей на здоровый образ жизни.



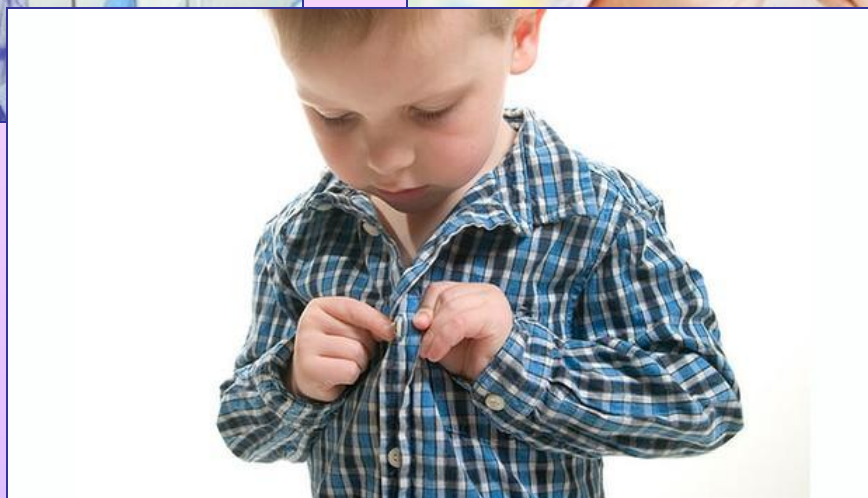


Воспитание потребности в здоровом образе жизни у детей осуществляется по направлениям:

1. Привитие культурно-гигиенических НАВЫКОВ



2. Обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной ПОМОЩИ.



3. Формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма.



4. Формирование привычки к ежедневным физкультурным упражнениям



5. Формирование потребности семьи (родителей) ребенка в здоровом образе жизнедеятельности и личного примера в укреплении и сохранении здоровья





Культура здоровья определяет, прежде всего, умение жить, не вредя своему организму, а принося ему пользу.

Здоровье — это не только *отсутствие болезней*, это *состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса*, того, что создает фундамент будущего благополучия личности.

Привычка к здоровому образу жизни
должна формироваться в семье и в
образовательных учреждениях.

Пропаганда здорового образа жизни в
детском саду, личный пример педагогов
поможет создать здоровое поколение



Благодарю за внимание!

