

# Пропаганда ЗОЖ среди воспитанников ДОУ



МКДОУ ЦРР  
детский сад № 10 г.Россоши  
Болховитина Елена  
Анатольевна,  
Прядина Тамара  
Геннадьевна  
Геннадьевна

# **Здоровый образ жизни** – это специфическая форма целесообразной активности человека — деятельность, направленная на сохранение, укрепление и улучшение его здоровья. Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического характеров, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

В нашем детском саду создан комплекс медико-педагогических технологий, направленных на полноценное физическое развитие детей, их оздоровление, профилактику заболеваний, коррекцию отклонений в здоровье.

**Режим дня**

**Физические нагрузки**

**Пребывание на свежем воздухе**

**Разнообразное питание**

**Закаливание**

**Навыки личной гигиены**

**Полноценный сон**

**Положительные эмоции**

**Пример взрослого**

**Формирование понятий и представлений о человеке, здоровье, ЗОЖ.**

**Профилактические мероприятия**

**Здоровый образ жизни**



**Режим дня** — точно размеренный распорядок действий на день. РЕЖИМ ДНЯ детей— порядок чередования различных видов деятельности и отдыха в течение суток. Он способствует нормальному развитию ребенка, укреплению здоровья, воспитанию воли, приучает к дисциплине.



Соблюдаем мы режим.  
Знаем: он необходим,  
Чтоб здоровье укрепить,  
С дисциплиною дружить,  
Чтоб ответственными  
стать  
И скорее вырастать.



# Физические нагрузки

В нашем детском саду мы применяем различные виды двигательной деятельности: утренняя гимнастика, физическая культура, подвижные игры, гимнастика после дневного сна, спортивные игры, физкультурные досуги и праздники — это все аспекты ЗОЖ. Дети получают достаточную физическую нагрузку, соответствующую их возрастным возможностям и группе здоровья.



# Пребывание на свежем воздухе

Пребывание детей на свежем воздухе способствует повышению выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям.



# Разнообразие питания

Большую роль в формировании ЗОЖ играет рациональность питания дошкольника. В основе рационального питания лежат 5 принципов:

- регулярность (режим питания),
- разнообразие (включение в рацион всех групп продуктов: мясных, молочных, рыбных, растительных),
- адекватность (пища, которую съедает в течение дня ребенок, должна восполнять энергозатраты его организма),
- безопасность (выполнение условий: соблюдение ребенком правил личной гигиены, умение различать свежие и несвежие продукты, осторожное обращение с незнакомыми продуктами),
- удовольствие.



# Закаливание детей

Закаливание – это система мероприятий, направленных на повышение устойчивости механизмов защиты и приспособления организма ребенка ко многим факторам внешней среды. Процедуры закаливания в саду направлены на поднятие уровня иммунитета с учетом возраста малыша и его состояния здоровья. Это контрастные воздушные ванны и ходьба босиком по гимнастическим коврикам после сна, облегчённая одежда детей, мытьё рук, лица прохладной водой, полоскание рта после приёма пищи, дыхательная гимнастика, игры с водой, оздоровительный бег, оздоровительная ходьба.





## Навыки личной гигиены

Соблюдение правил личной гигиены– это основа здорового образа жизни. Важно не только объяснить ребенку необходимость их соблюдения, но и своим собственным примером побуждать его к этому (уход за зубами, периодическое мытьё рук, полоскание рта после еды, купание белья).



# Полноценный сон

Полноценный сон необходим для сохранения здоровья и нормального функционирования организма. Он исключает переутомление, дарит бодрость и хорошее настроение. Отсутствие дневного сна может привести к снижению иммунитета, ухудшению памяти, плохой концентрации в



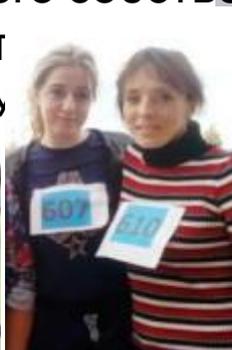
# Положительные эмоции

Комфортный психологический климат должен царить в семье и сохраняться в детском саду. Ребенок должен знать, что и дома, и в детском саду его ждут и любят. Разрешить сложные ситуации поможет детский психолог.



# Пример взрослого

Личный пример взрослых очень важен для формирования представлений о ЗОЖ у ребёнка: отказ от вредных привычек, участие в спортивных соревнованиях, пешеходные прогулки, здоровое питание, соблюдение режима дня, двигательная активность и т.п. Всё это оказывает сильнейшее воздействие на впечатлительного, склонного к подражанию дошкольника. Создание устойчивой мотивации потребности в сохранении своего собственного здоровья и здоровья окружающих являет оздоровительной работы в ДОУ

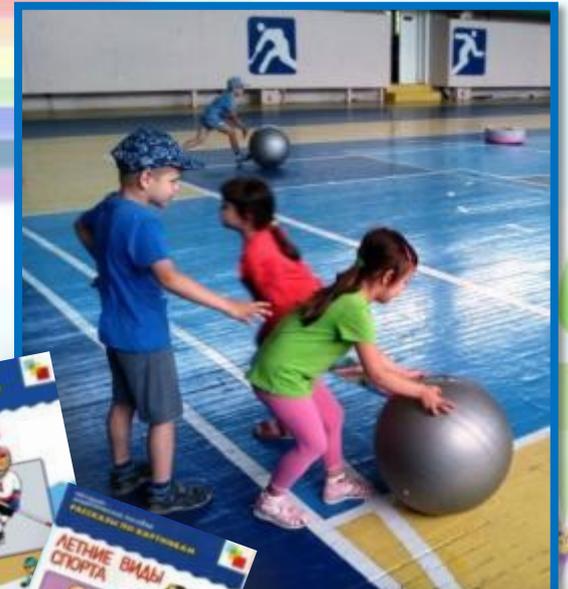
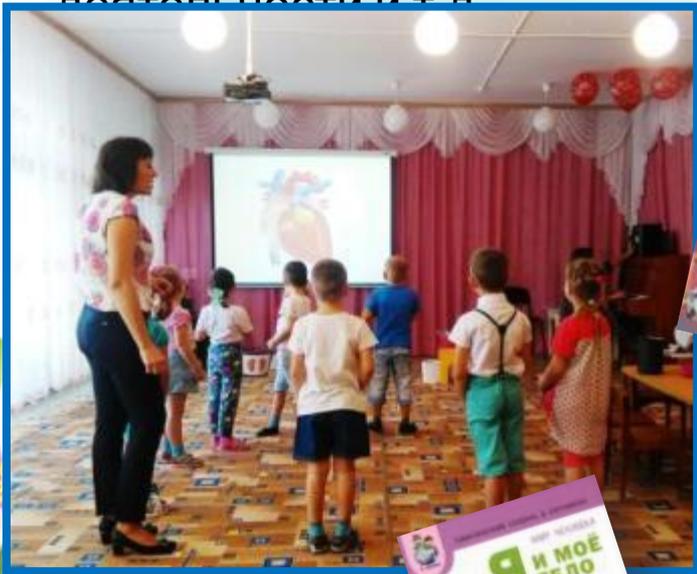


ГТО  
2017



# Формирование понятий и представлений о человеке, здоровье, здоровом образе жизни

Работа по формированию у детей представлений об организме человека - это перспективное направление в формировании активной жизненной позиции ребенка в сохранении собственного здоровья. Чем раньше ребенок получит представление о строении тела человека, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, сна, тем раньше он будет приобщён к здоровому образу жизни. Эти задачи мы решаем в ходе режимных моментов, экскурсий, в непосредственно образовательной деятельности.



# Профилактические мероприятия

В нашей группе постоянно ведётся работа по профилактике гриппа и простудных заболеваний (соблюдается режим проветривания, утренний фильтр), пропаганде здорового образа жизни среди воспитанников, взаимодействие с родителями: собрания, консультации, круглые столы, анкетирование, наглядная агитация. Так, нами были изготовлены и распространены среди родителей буклеты «Режим дня дошкольника»- 32 штуки, «Здоровое питание»-32 штуки.



**Таким образом, мы закладываем основы здорового образа жизни, используя различные формы работы. Мы помогаем ребёнку как можно раньше понять непреходящую ценность здоровья, жизни, побуждаем малыша самостоятельно и активно формировать, сохранять и приумножать свое здоровье.**





**Спасибо  
за  
внимание!**