

Здоровый образ
жизни как условие
гармоничного
развития личности
дошкольника

Компоненты ЗОЖ

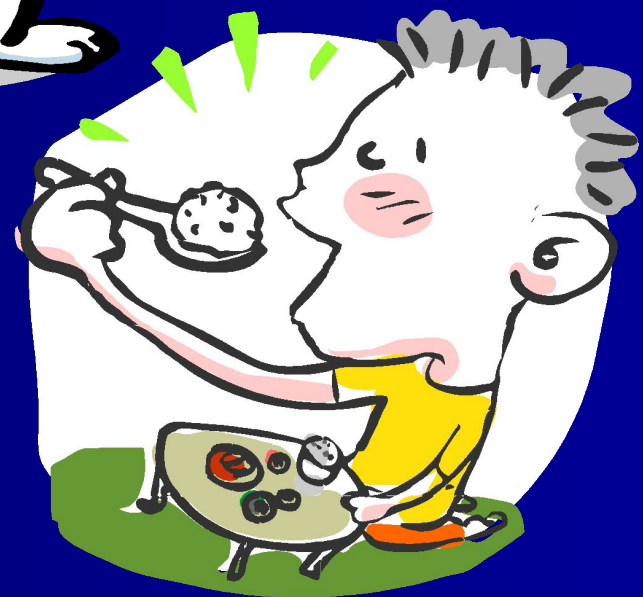
- ❑ Правильное питание
- ❑ Закаливание
- ❑ Соблюдение режима труда и отдыха
- ❑ Психическая и эмоциональная устойчивость
- ❑ Личная гигиена
- ❑ Оптимальный уровень двигательной активности
- ❑ Безопасное поведение дома, на улице, на работе
- ❑ Отказ от саморазрушающего поведения

□ Важнейшим элементом здорового образа жизни является рациональное питание

«Если бы люди ели только тогда, когда они очень голодны, и если бы питались простой чистой и здоровой пищей, то они и не знали бы болезней и им легче было бы управлять своей душой и телом», - так говорил Л.Н. Толстой

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ.

- ❑ Строгое соблюдение ритма приема пищи.
- ❑ Отучаться насыщаться пищей до предела.
- ❑ Пищу надо есть с вниманием и удовольствием, не спеша прожевывать и почувствовать вкус.



УПОТРЕБЛЯТЬ В ПИЩУ СЫРЫЕ РАСТИТЕЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ.

- Значение овощей в питании очень велико потому, что они являются ценным источником витаминов, углеводов, органических кислот, минеральных солей, различных вкусовых веществ, без которых пища становится безвкусной и малополезной.



ЗАКАЛИВАНИЕ.

- **Закаливание** – одна из форм укрепления здоровья человека.

1000 лет назад великий врач Древнего Востока Авиценна писал:

С гимнастикой дружи,
Всегда веселым будь,
И проживешь 100 лет,
А, может быть, и более.
Микстуры, порошки –
К здоровью ложный путь.
Природою лечись –
В саду и чистом поле.



СПОСОБОВ ЗАКАЛИВАНИЯ МНОГО.

- Очень простой и эффективный способ закаливания – это хождение босиком. Дело в том, что подошвы наших ног – несколько необычный участок кожи нашего тела. Там расположены точки – проекции наших внутренних органов. Нажимая на них, можно снять боль, оказать лечебное воздействие на определенные органы



ВВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ.

- Много радости приносит купание. Через нервные окончания, которые расположены в коже, водные процедуры оказывают влияние на весь организм человека.



Задачи работы по формированию здорового образа жизни

ДОШКОЛЬНИКОВ:

- 1. Обеспечить психофизическое благополучие детей и формирование сознательного отношения к собственному здоровью.

- 2.Объединить усилия сотрудников и родителей для эффективной оздоровительной работы.

- 3.Повысить функциональные возможности организма детей за счёт внедрения здоровьесберегающих технологий.

- 4.Развивать психо-физические качества:быстроту, ловкость, гибкость, силу.

- 5. Научить детей регулировать своё психическое состояние и уметь предупреждать опасные ситуации.

Пути решения:

- 1. Самосовершенствование.



■ 2. Работа с родителями.



- 3. Организация здоровьесберегающего пространства.



Формы физкультурно-оздоровительной работы:

- 1. Утренняя гимнастика.
- 2. НОД
- 3. Двигательная разминка.
- 4. Бодрящая гимнастика.
- 5. Подвижные игры и физические упражнения.
- 6. Логоритмика.
- 7. Физкультурные праздники и досуги.
- 8. Индивидуальная работа по развитию движений.
- 9. Закаливание













Интегрированный характер



- «Здоровье – это драгоценность(и при этом единственная), ради которой действительно стоит не только не жалеть времени, сил, трудов и всяческих благ, но и пожертвовать ради него частицей самой жизни, поскольку жизнь без него становится нестерпимой и унижительной»

■ М.Монтель