

*Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение  
"Детский сад № 13 комбинированного типа" г. Новосибирска*

# **Здоровый образ жизни в детском саду**

*Выполнил:  
воспитатель Любовь Григорьевна Кузнецова*

*г. Новосибирск, 2018 г.*



## *Здоровый образ жизни в детском саду*

Дошкольный возраст — один из самых коротких в жизни человека. До 7 лет человек проходит большой этап своего развития, который больше не повторится за всю его жизнь никогда.

Формирование любви к здоровому образу жизни, к полезным привычкам, сохранение и укрепление здоровья — это основные задачи учреждения, где ребенок проводит максимальное количество времени, — в детском саду.

Оздоровление воспитанников детских садов должно проводиться силами не одних лишь педагогов, воспитателей, психологов. Это большая цепочка, куда обязательно должны подключаться родители и работать в тандеме с педагогами.



# МЫ ЗА ЗОЖ



# 10 условий здоровья

1. Пребывание на свежем воздухе.
2. Разнообразие питания в детском садике (овощи, фрукты, каши, молочные продукты) без любого принуждения.
3. Закаливание детей.
4. Неограниченность в движении и познании предметов.
5. Навыки личной гигиены. Лучше всего подать личный пример (уход за зубами дважды в день, мытье рук, подмывание, купание, смена белья).
6. Физические нагрузки. Конечно же, тут лучше не дублировать такие формы активности как бег, прыжки и т.д. Это все присуще самому ребенку без посторонней помощи. Зарядка, гимнастика, танцы, всевозможные эстафеты, активные игры — это все аспекты ЗОЖ, применяемые в детском саду. Поэтому крайне плохо, если в выходной день такая позиция теряется. Нехорошо показывать, что отдых может заключаться в том, чтобы лечь на диван или долго спать. Физические упражнения дают возможность научиться управлять своим телом. Они приводят к улучшению аппетита и нормализации обмена веществ.
7. Планировка и соблюдение режима дня в детском саду. Рациональный режим помогает работать всем органам также согласно режиму. День стоит потратить на естественные нужды (сон, пища) и вовлекать в различные



# 10 условий здоровья

8. Спокойствие. Здесь можно выделить 2 аспекта. Спокойствие должно царить в семье и сохраняться в детском саду. Ребенок должен знать, что дома его ждут и любят, тогда он сможет справиться с любой задачей. Что касается дошкольного учреждения, то для мира и покоя существует психолог, который поможет разрешить сложные ситуации.

9. Развивающие игры, интересные рассказы о хорошем и плохом с подведением итогов. Кроме игр для физического развития, играйте в игры для развития памяти.

10. Любовь.

Некоторые детские сады проводят беседы с родителями и совместно выбирают оздоровительные мероприятия, направленные на сохранение здоровья. Это действительно показывает связь и контакт в цепи детский сад-родители. Не стоит забывать, что само дошкольное учреждение проявлять постоянную инициативу не может, на многое ему требуется разрешение и одобрительный взгляд родителей.





## Оздоровление в детском саду

- Утренняя гимнастика.
- Прогулки и экскурсии (в теплую пору на природе используйте детские органические средства от насекомых).
- Сон на ортопедических матрасах.
- Витаминные и травяные чаи.
- Продуманное питание, включая натуральные витаминные добавки.
- Дидактические игры, способствующие познанию основ ЗОЖ и его составляющих.

Основная цель таких дошкольных учреждений, как детские сады, в том, чтобы обеспечить правильное и бережливое отношение детей к своему здоровью, развить быстроту реакции, ловкость, силу и скорость, научить регулировать свое эмоционально состояние, принимать правильное решение, гарантировать квалифицированную диагностику состояния здоровья ребенка.

Внедрение ЗОЖ в детском саду рождает выработку человеческих ценностей у детей, таких как здоровье, ответственность за себя, выбор правильного поведения в различных жизненных ситуациях.

# ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ БЫТЬ ВСЕГДА В ХОРОШЕЙ ФОРМЕ!

Помни, что здоровье – это волшебный дар, которым наградила нас природа. В твоих силах сохранять и беречь его. Поэтому так важно ответственно подойти к соблюдению правил здорового образа жизни. Тем более, что это совсем не сложно. А когда это войдет в привычку, ты поймешь, что придерживаясь правильного образа жизни, становишься более энергичными, подвижными и жизнерадостными!



Горячий завтрак, обед, полдник – просто необходимы!  
Ешь больше овощей, фруктов, продуктов с содержанием клетчатки.

Ешь спокойно за столом, не надо торопиться.  
Пей достаточное количество жидкости.  
Лучше избегай газированных напитков, заменяя их чистой водой и соком.

Помни!  
Вредные привычки – главные враги твоего здоровья!



Не пускай порок даже на порог!



Закрепление необходимо, чтобы меньше болеть и чувствовать себя бодрым!

Принимай контрастный душ. Он поможет тебе проснуться, а также положительно повлияет на твой организм.

Каждому занятию – свое время!  
Составь расписание дня.

Занимайся спортом минимум 30 минут в день. Если такой возможности нет, просто гуляй на свежем воздухе

Неряшливость не только некрасива, но и опасна. Чистота – залог здоровья – это знают все прекрасно!

Не забывай мыть руки перед едой!

Режим дня. Старайся его соблюдать, тогда твоё самочувствие значительно улучшится.

У меня все получится! Повторяй это каждый день, ведь слова обладают большой силой.

Запомни: будешь долго играть в компьютерные игры и сидеть в Интернете – испортишь зрение и осанку!





**Дружно, смело с оптимизмом -  
за здоровый образ жизни!**

**Спасибо за  
внимание !**