

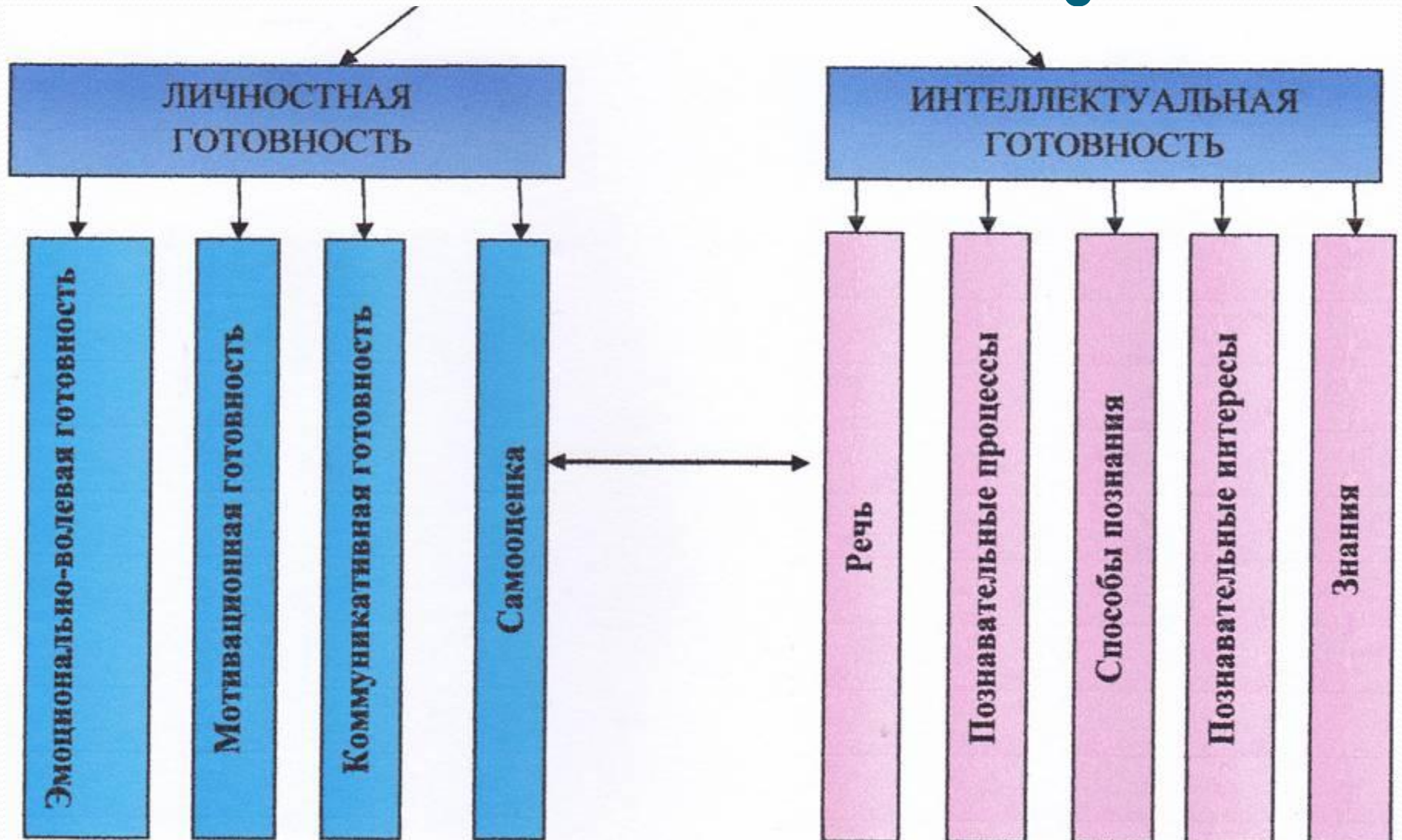
Здоровье будущего первоклассника



**ЗДОРОВАЯ
РОССИЯ**

Автор: Воспитатель
Казакова Юлия
Сергеевна

Психологическая



Физиологическая готовность

- ❑ Нормальный рост, вес, объём груди, мышечный тонус, пропорции тела, кожный покров и показатели, соответствующие нормам физического развития мальчиков и девочек 6 -7-летнего возраста.
- ❑ Состояние зрения, слуха, моторики (особенно мелких движений кистей рук и пальцев).
- ❑ Состояние нервной системы ребёнка: степень её возбудимости и уравновешенности, силы и подвижности.
- ❑ Общее состояние здоровья

Здоровье - состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни.

Здоровый образ жизни - это образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.



Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций, для активного участия в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности.



Формирование образа жизни,
способствующего укреплению здоровья человека,
осуществляется на трёх уровнях:

- социальном: пропаганда, информационно-просветительская работа;
- инфраструктурном: конкретные условия в основных сферах жизнедеятельности (наличие свободного времени, материальных средств), профилактические учреждения, экологический контроль;
- личностном: система ценностных ориентиров человека, стандартизация бытового уклада.

Под пропагандой здорового образа жизни понимают целый ряд мероприятий, направленных на его популяризацию, среди которых важнейшими являются просветительские и выездные программы, реклама в СМИ (радио, телевидение, Интернет).

Здоровый образ жизни в детском саду

Здоровый образ жизни является основой для гармоничного развития ребенка, причем, чем в более раннем возрасте человеку начинают прививаться здоровые привычки и порядки, тем более эффективным становится воспитание здорового образа жизни .



Период дошкольного возраста является по-настоящему уникальным: столь интенсивного развития человек больше не переживает никогда – за 7 лет его формирование достигает невероятных высот, что становится возможным благодаря особому детскому потенциалу развития – психического и физического. В дошкольном возрасте формируются основные жизненные понятия, в том числе понятие здоровья и правильного здорового поведения. Полученные в этом возрасте представления порой бывают необычайно стойкими и ложатся в основу дальнейшего развития человека.



Компоненты здорового образа жизни ребенка дошкольного возраста практически идентичны таковым для образа жизни любого другого возраста, однако, естественно, существуют определенные нюансы, характерные именно для возраста 2-7 лет.

Рациональный режим дня

Режим дня подразумевает особое распределение времени и чередование различных видов деятельности в течение дня. Соблюдение режима дает возможность наладить функционирование всех органов и систем, облегчить процесс обучения, сделать процессы работы и восстановления организма наиболее эффективными. Именно поэтому режим дня становится основой формирования здоровья с самых первых дней жизни.





- Питание
- Физическая нагрузка
- Гигиенические мероприятия и навыки
 - Закаливание
 - Благополучная психологическая обстановка



Каждому ребенку хочется быть сильным, бодрым, энергичным - бегать, не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть вместе со сверстниками во дворе, не мучиться головными болями или бесконечными насморками. Наша задача - научить их думать о своем здоровье, заботиться о нем, радоваться жизни.

