

# ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ- НАШЕ БУДУЩЕЕ



*Когда нет здоровья, молчит мудрость, не может  
расцвести искусство,  
не играют силы, бесполезно богатство и бессилён  
разум.*

*/Древнегреческий историк Геродот/*



- ▶ **АКТУАЛЬНОСТЬ ТЕМЫ** УРОВЕНЬ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ (ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО) ДЕТЕЙ КАК ДОШКОЛЬНОГО, ТАК И ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ЕЖЕГОДНО ПАДАЕТ.

## ЭТО ЗАВИСИТ ОТ МНОЖЕСТВА ПРИЧИН:

1

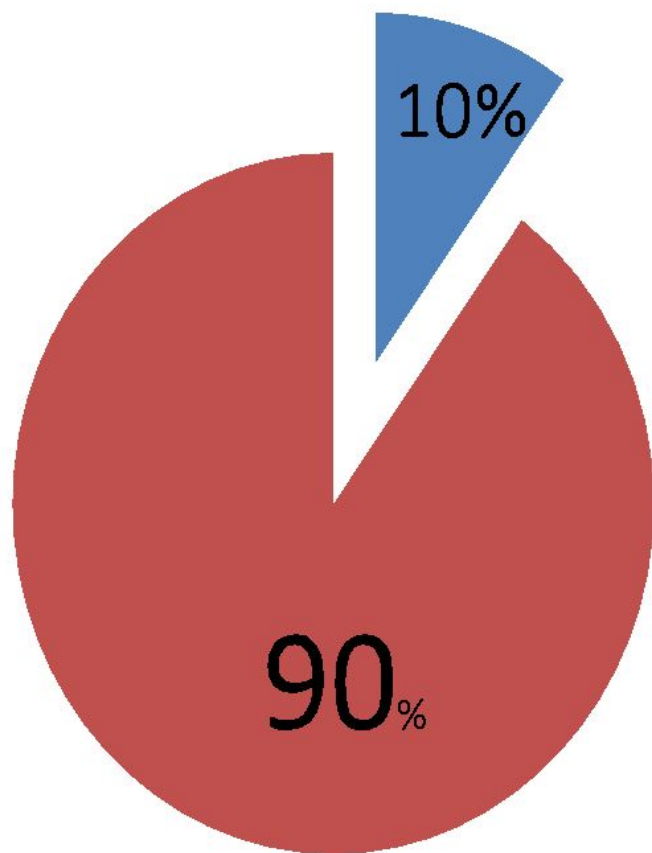
- от увеличения умственной нагрузки

2

- уменьшения возможности для двигательного и эмоционального отдыха

3

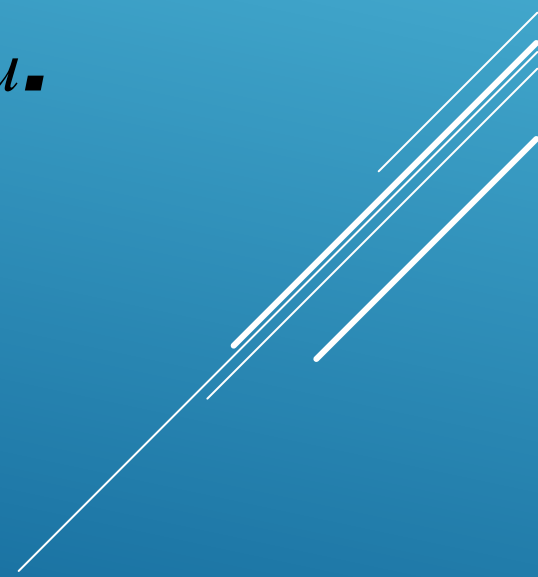
- низкого уровня знаний о ЗОЖ



10% здоровых  
детей

90%  
ослабленных  
детей

*Главными задачами по укреплению здоровья детей в детском саду являются:*

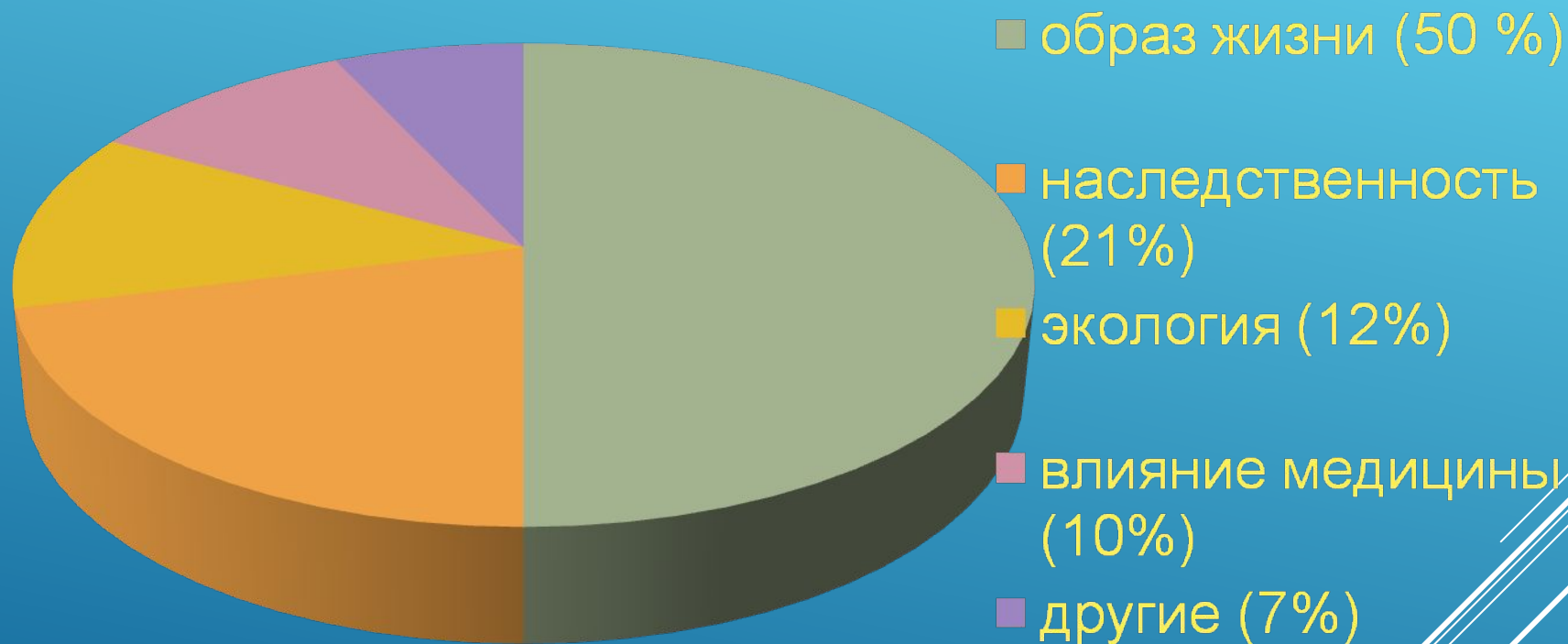
- ❖ формирование у них представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни,*
  - ❖ формирование здорового образа жизни.*
- 

# КЛЮЧЕВЫЕ ПОНЯТИЯ

**«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – это совокупность сознательно сформированных привычек человека, направленных на поддержание и укрепление здоровья и творческого долголетия» (Л.Г. Касьянов, И. М. Новикова).**

**«ЗДОРОВЬЕ является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов» (Из Устава Всемирной организации здравоохранения).**

# Факторы, влияющие на здоровье



Охрана и укрепление здоровья ребенка

Формирование представлений о себе, строении своего тела, о чувствах и мыслях

Формирование двигательных действий и культурно-гигиенических навыков и умений

**Задачи по формированию здорового образа жизни у дошкольников**

Овладевать устойчивыми навыками здоровьесберегающего поведения

Закаливание детского организма


Обучение знаниям, умениям, навыкам ведения здорового образа жизни




# **Задачи работы педагога по формированию основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста**

- ❖ Придание оздоровительной направленности всей организации жизнедеятельности ребенка в детском саду.
- ❖ Формирование осознанного отношения к здоровью как ведущей ценности и мотивации к здоровому образу жизни.
- ❖ Накопление знаний о здоровье, обретение умений и навыков ,поддерживающих и сохраняющих здоровье.
- ❖ Формирование у детей элементарных знаний о человеческом организме и бережном отношении к своему здоровью.


# **Условия для формирования привычки к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста**

- Предметно-пространственная среда**
  - Системность использования  
здоровьесберегающих технологий**
  - Работа с родителями**
- 

# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ:

- ▶ Оптимальный двигательный режим;
  - ▶ Плодотворную трудовую деятельность;
  - ▶ Хорошую гигиену;
  - ▶ Правильное питание;
  - ▶ Отказ от любых вредных привычек;
  - ▶ Закаливание.
- 

# ОПТИМАЛЬНЫЙ ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ:

- ▶ Ежедневная утренняя зарядка
  - ▶ Подвижные игры, физкультминутки
  - ▶ Ежедневная прогулка
  - ▶ Физкультурные занятия
- 

# ГИГИЕНА, ЗАКАЛИВАНИЕ, ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

- ▶ Дети учатся соблюдать гигиену с помощью взрослых
- ▶ Закаливание (воздух, солнце и вода)
  - После тихого часа проводится гимнастика и умывание лица прохладной водой
- ▶ Правильное питание (сбалансированное четырехразовое питание обогащённое витаминами)

# В детском саду и дома следует воспитывать у ребенка:

1

- привычку к чистоте, аккуратности, опрятности, порядку;

2

- основы культурно-гигиенических навыков;

3

- элементов самоконтроля во время разнообразной двигательной деятельности;


4

- понимание того, как влияют физические упражнения на организм человека, его самочувствие;

5

- умение правильно вести себя в ситуациях, угрожающих жизни и здоровью, а иногда предотвращать их.

# Методические приемы для формирования ЗОЖ:

- рассказы и беседы воспитателя;
  - заучивание стихотворений;
  - моделирование различных ситуаций;
  - рассматривание иллюстраций, сюжетных, предметных картинок, плакатов;
  - сюжетно-ролевые игры;
  - дидактические игры;
  - игры-тренинги;
  - игры-забавы;
  - подвижные игры;
  - психогимнастика;
  - пальчиковая и дыхательная гимнастика;
  - самомассаж;
  - физкультминутки.
- 

**Спасибо за  
внимание!**

**Будьте здоровы!**