

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

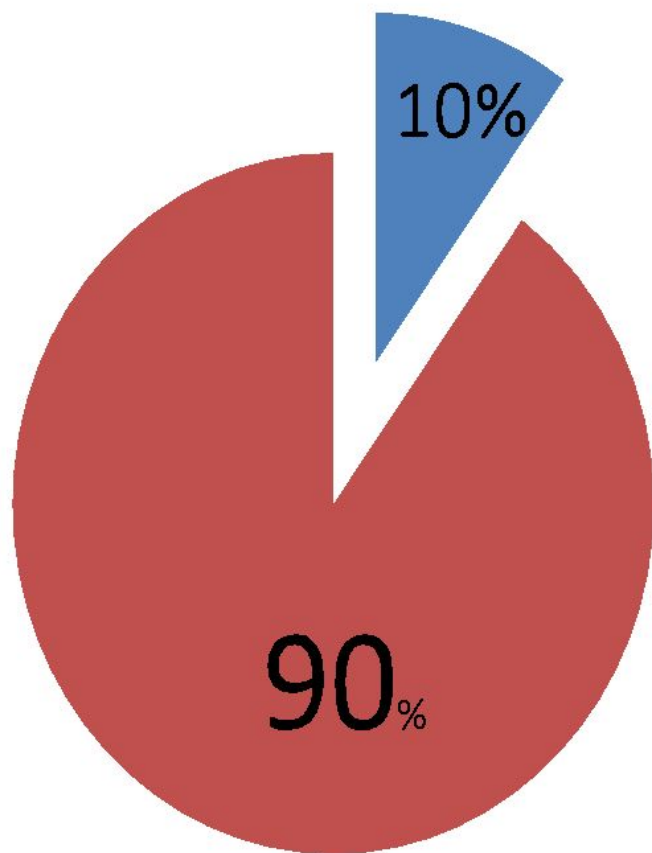
- от увеличения умственной нагрузки

2

- уменьшения возможности для двигательного и эмоционального отдыха

3

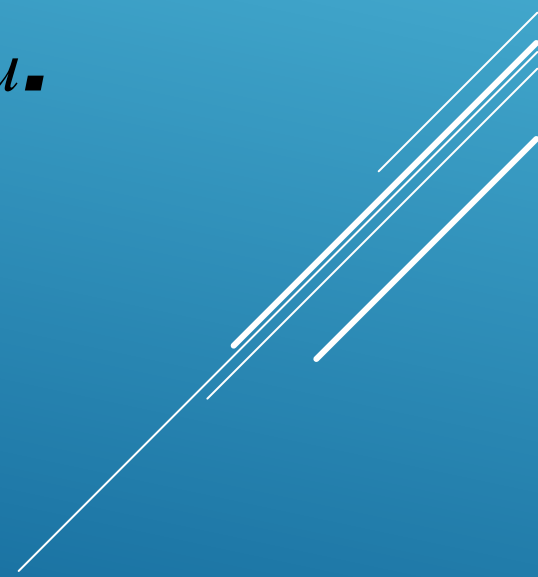
- низкого уровня знаний о ЗОЖ



10% здоровых
детей

90%
ослабленных
детей

Главными задачами по укреплению здоровья детей в детском саду являются:

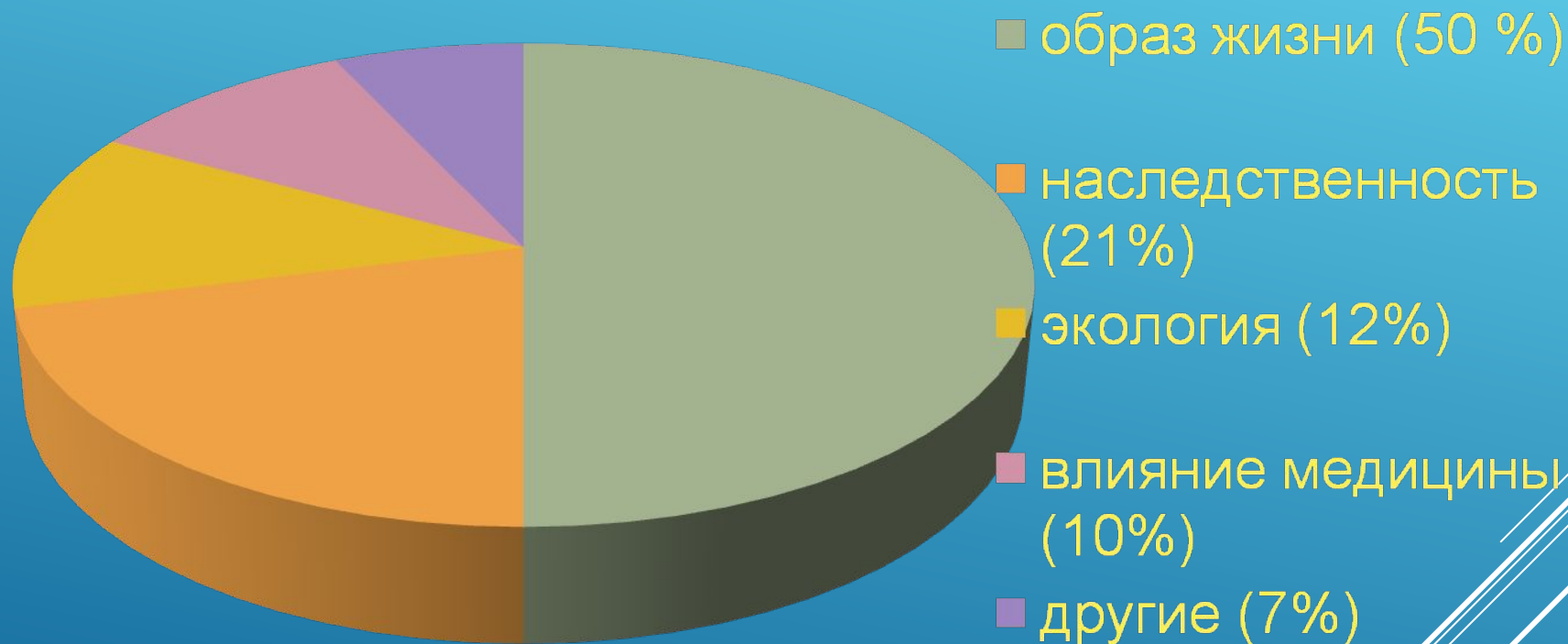
- ❖ формирование у них представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни,*
 - ❖ формирование здорового образа жизни.*
- 

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!