

МБОУ Багаевская СОШ

старшая группа

дошкольного

образования

Здоровый образ жизни

Воспитатель

Рассолаева Н. В.

Цели:

- Расширять и закреплять знание детей о здоровом образе жизни
- Совершенствовать физические способности
- Воспитывать желание вести здоровый образ жизни

Составляющие здорового образа жизни

- Двигательная активность, физическая культура и спорт
- Закаливание
- Рациональный режим
- Рациональное питание
- Личная гигиена
- Благоприятная психологическая обстановка в семье и в саду
- Экологически грамотное поведение

Двигательная активность, физическая культура и спорт

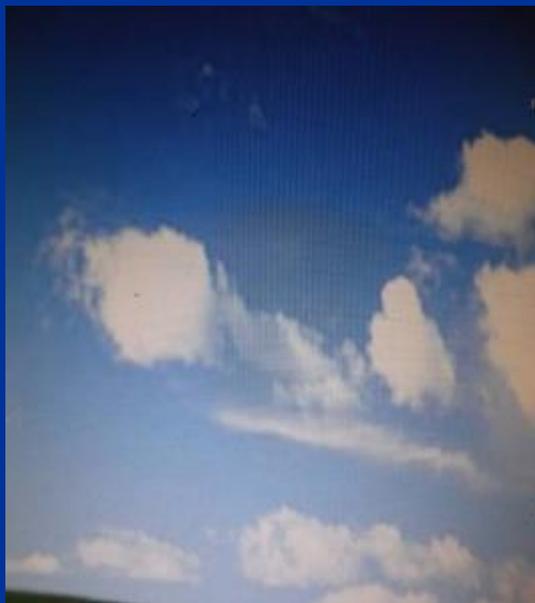
- Эффективные средства сохранения и укрепления здоровья
- Им принадлежит первостепенная роль среди факторов, влияющих на рост, развитие и состояние здоровья детей
- Значительно улучшают работу всех органов и организма в целом
- Позволяет продлить активный образ жизни



Закаливание

- Повышает устойчивость организма к природным факторам

Средства закаливания



Принципы закаливания

- Постепенность закаливающих процедур
- Систематичность
- Последовательность
- Комплектность
- Учет индивидуальных особенностей ребенка



Пребывание детей на воздухе

Это использование естественных факторов природы для оздоровления и закаливания организма

утренняя гимнастика

на улице способствует воспитанию у детей потребности к здоровому образу жизни



Режим

Это правильное чередование периодов
работы и отдыха

Принципы:

- **Строгое выполнение**
- **Недопустимость частых изменений**
- **Доступность**



Сон

Это важное условие для здоровья, бодрости и
высокой работоспособности человека

После того, как дети проснулись,
проводится гимнастика пробуждения



Самомассаж

- Самомассаж необходим для повышения сопротивляемости организма, для улучшения обменных процессов, кровообращения
- Рекомендуется проводить 2- 3 раза в день на занятиях, физминутках, прогулках



Рациональное питание

- Первый принцип рационального питания: его энергетическая ценность должна соответствовать энергетическим затратам организма
- Второй принцип- соответствие химического состава пищевых веществ физиологическим потребностям организма
- Третий принцип- максимальное разнообразия питания
- Четвертый принцип- соблюдение оптимального режима питания



Личная гигиена

это широкое понятие включающее в себя выполнение правил, которые способствуют сохранению и укреплению здоровья человека



Экологически грамотное поведение

- Экскурсии в лес
- Прогулки
- Походы на луг
- Игры на свежем воздухе



Для организации здорового образа жизни рекомендуется использовать различные формы взаимодействия

- Беседы
- Семинары
- Родительские собрания
- Консультации
- Совместные праздники
- Анкетирование
- Проведение дней открытых дверей
- Совместные игры, где и будут демонстрироваться методы и приемы работы с детьми

Технологии обучения здоровому образу жизни

- Коммуникативные игры - танцы



Благоприятная психологическая обстановка в семье и саду

Основной задачей семьи и педагогов в это время является приобщение ребенка к здоровому образу жизни, а именно

- Способствовать формированию разумного отношения к своему организму
- Ведению здорового образа жизни с самого раннего детства
- Получению знаний
- Навыков
- Основных санитарно-гигиенических норм

Спасибо за внимание

