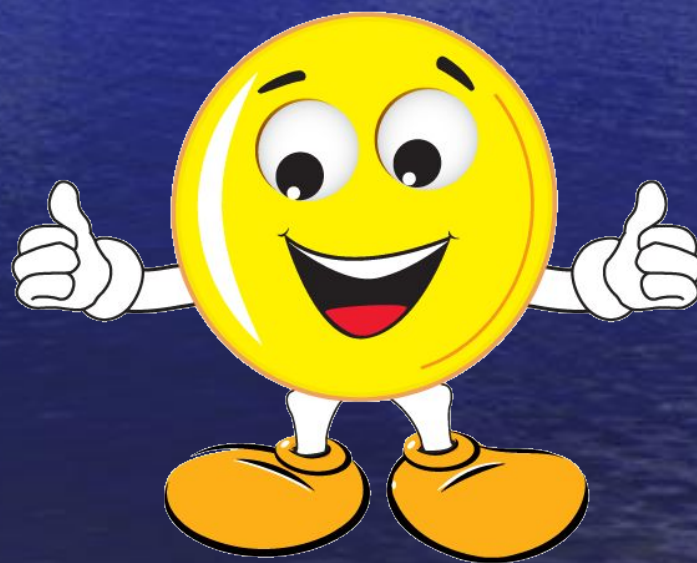
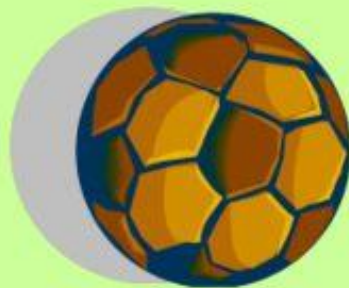


Формирование привычек здорового образа жизни у детей раннего возраста



Здоровый образ жизни – это индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение, укрепление и поддержание своего здоровья.



Здоровье – это состояние полного физического и социального благополучия (определение Всемирной организации здравоохранения)

Что влияет на наше здоровье?



Что такое здоровье?

1. Отсутствие болезни.
2. Умение приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде.
3. Нормальное функционирование организма в системе «человек – окружающая среда».
4. Полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие.
5. Способность к выполнению основных социальных функций.



«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ» ЧТО ЭТО ЗНАЧИТ?

ВИТАМИН А

Помогает глазам не слезить
Кли очищает и увлажняет
И укрепляет и защищает
И помогает организму
Справиться с болезнями
Здоровые волосы и ногти
Помогает бороться с инфекцией
Держит в тонусе организм
Какое мясо, овощи, фрукты
Или рыба содержат витамин А



ВИТАМИН В

Помогает нервной системе
Может улучшить аппетит
Помогает организму
Восстановиться после болезни
И укрепляет организм
Здоровые волосы и ногти
Помогает бороться с инфекцией
Держит в тонусе организм
Какое мясо, овощи, фрукты
Или рыба содержат витамин В



ВИТАМИН С

Помогает иммунитету
Укрепляет организм
И помогает бороться с болезнями
И укрепляет организм
Здоровые волосы и ногти
Помогает бороться с инфекцией
Держит в тонусе организм
Какое мясо, овощи, фрукты
Или рыба содержат витамин С



ВИТАМИН D

Помогает организму
Воспитывает иммунитет
Может улучшить аппетит
Помогает организму
Восстановиться после болезни
И укрепляет организм
Здоровые волосы и ногти
Помогает бороться с инфекцией
Держит в тонусе организм
Какое мясо, овощи, фрукты
Или рыба содержат витамин D



Быть здоровым, быстрым,
ловким
Нам помогут тренировки,
Бег, разминка, физзарядка
И спортивная площадка!



Привычка к здоровому образу жизни — это главная, основная, жизненно важная привычка; она аккумулирует в себе результат использования имеющихся средств физического воспитания детей дошкольного возраста в целях решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Поэтому дошкольное учреждение и семья призваны в дошкольном детстве, заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы. И именно в семье, в детском образовательном учреждении на ранней стадии развития ребенку должны помочь, как можно раньше понять непреходящую ценность здоровья, осознать цель его жизни, побудить малыша самостоятельно и активно формировать, сохранять и приумножать свое здоровье.

Выделяется несколько компонентов здоровья:

Соматическое здоровье — текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития.

Физическое здоровье — уровень роста и развития органов и систем организма.

Психическое здоровье — состояние психической сферы, основу которой составляет состояние общего душевного комфорта.



ОСНОВНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ЗОЖ

1. Занятия физкультурой, ежедневные прогулки.
2. Рациональное питание, соблюдение правил личной гигиены: закаливание, создание условий для полноценного сна.
3. Дружелюбное отношение друг к другу, развитие умения слушать и говорить, умения отличать ложь от правды
4. Бережное отношение к окружающей среде, к природе
5. Медицинское воспитание, своевременное посещение врача, выполнение различных рекомендаций
6. Формирование понятия **«НЕ НАВРЕДИ СЕБЕ САМ»**. Нет задачи важнее и вместе с тем сложнее, чем вырастить здорового человека.





ЗАПРЕЩЕНО!

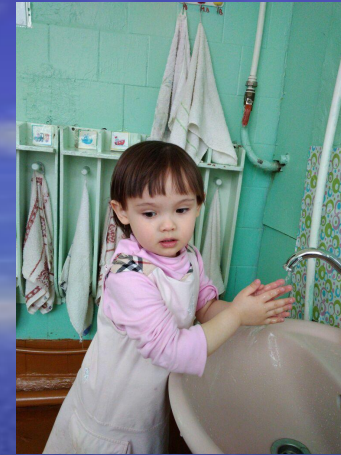


1. Просмотр телевизора в день более 15 минут .
2. Манипуляции с сотовым телефоном, компьютером.
3. Нарушать режим сна (*если в ДОУ спят днём, то и дома придерживаться этого распорядка*). Вечером укладывать в 21.00, так как именно с этого времени происходит благоприятное развитие ребёнка.
4. Включать в рацион питания следующие продукты: чипсы, солёные сухарики, газированную воду, шоколадные батончики типа Марса и Сникерса, жаренные и жирные блюда.
5. Ругаться и нецензурно выражаться при ребёнке.
6. Присутствовать ребёнку при употреблении взрослых алкоголя (курение).
7. Заниматься лечением ребёнка без назначения врачей.



Воспитание потребности в здоровом образе жизни у детей 2-3 лет осуществляется по следующим направлениям:

1. Привитие культурно-гигиенических навыков.
2. Обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи.
3. Формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма.
4. Формирование привычки к ежедневным физкультурным упражнениям.
5. Формирование потребности семьи (родителей) ребенка в здоровом образе жизнедеятельности и личного примера в укреплении и сохранении здоровья.



«Если человек сам следит за своим здоровьем, то трудно найти врача, который знал бы лучше полезное для его здоровья, чем он сам»

Сократ



Сократ — известный древнегреческий философ (ок. 469 г. до н.э., — 399 г. до н. э.).



Берегите себя и будьте здоровы!



Спасибо за внимание!

Утро в вашей семье всегда начинается с зарядки? «ДА» «НЕТ» «ОЧЕНЬ РЕДКО»
6 5

2. Проводятся ли в вашей семье закаливающие процедуры? «ДА» «НЕТ» «ОЧЕНЬ РЕДКО»
3 5 5

3. Занимается ли ребёнок в спортивной секции? - нет

4. Вашей семье сложно придерживаться здорового питания? Вы любите себя побаловать чипсами и т.п.?

«ДА» «НЕТ» «ОЧЕНЬ РЕДКО»

1 7 5

5. В выходные Вы всегда находите время для прогулок с ребенком по парку, на детской площадке или на природе?

«ДА» «НЕТ» «ОЧЕНЬ РЕДКО»

12 - 1

6. В детский сад и обратно Вы ходите с ребёнком пешком, чтобы подышать воздухом?

«ДА» «НЕТ» «ОЧЕНЬ РЕДКО»

11 - 2

7. Перед сном Ваш ребёнок чистит зубки? «ДА» «НЕТ» «ОЧЕНЬ РЕДКО»

10 3

8. Ваш ребенок ложиться спать в одно и то же время?

21:00 21:30 22:00 22:30 23:00 как получится

2 7 2 1 - 1