

Составляющие факторы здорового образа жизни детей

в ДОУ

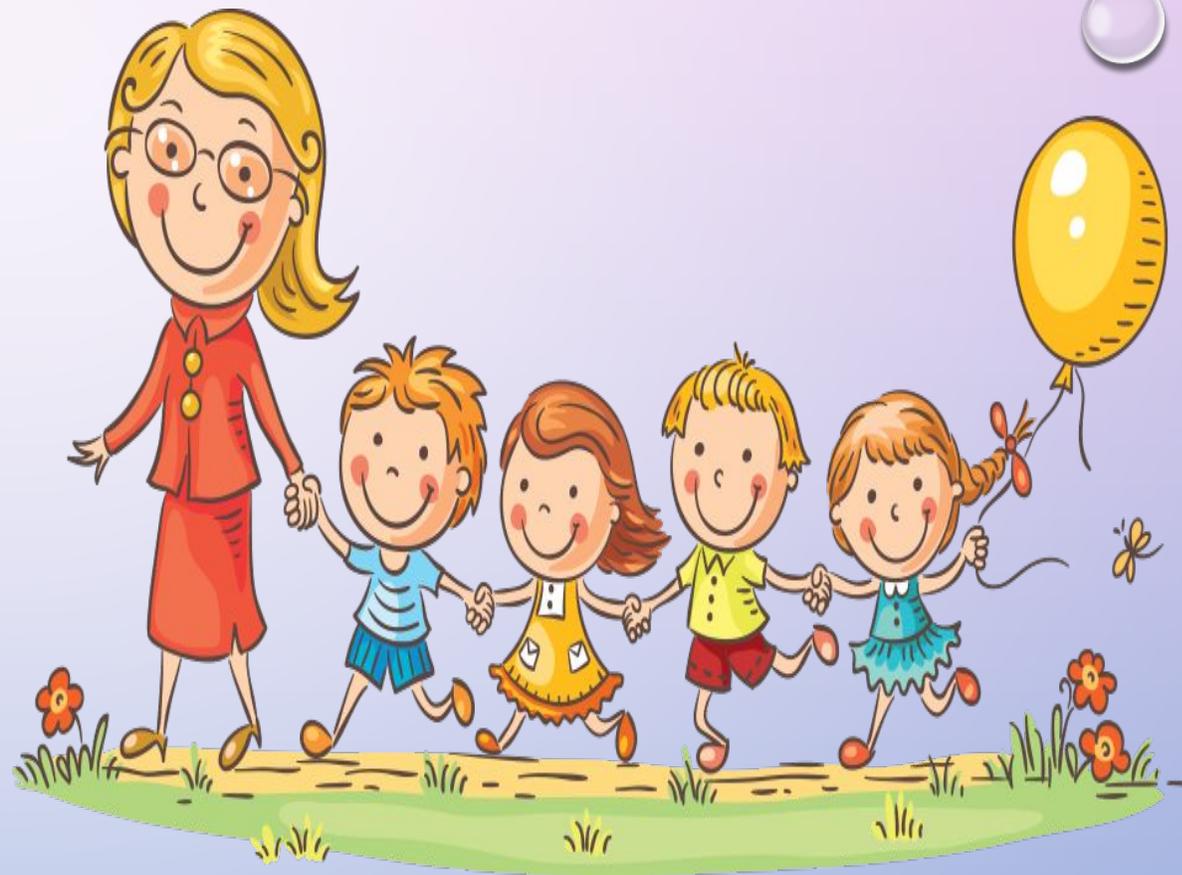
Воспитатель ГБДОУ № 73:

Корытко Юлия Сергеевна



СОСТАВЛЯЮЩИЕ ФАКТОРЫ ЗОЖ

- ❖ РЕЖИМ ДНЯ
 - ❖ СОН
 - ❖ ПИТАНИЕ
 - ❖ ДВИЖЕНИЕ
- ❖ ГИГИЕНИЧЕСКИЕ
НАВЫКИ
- ❖ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ
СОСТОЯНИЕ



РЕЖИМ ДНЯ

РЕЖИМ ДНЯ - ЭТО ЧЁТКИЙ РАСПОРЯДОК ЖИЗНИ В ТЕЧЕНИЕ СУТОК, ПРЕДУСМАТРИВАЮЩИЙ ЧЕРЕДОВАНИЕ БОДРСТВОВАНИЯ И СНА, А ТАК ЖЕ РАЦИОНАЛЬНУЮ ОРГАНИЗАЦИЮ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. ПРАВИЛЬНЫЙ, СООТВЕТСТВУЮЩИЙ ВОЗРАСТНЫМ ВОЗМОЖНОСТЯМ РЕБЁНКА РЕЖИМ УКРЕПЛЯЕТ ЗДОРОВЬЕ, ОБЕСПЕЧИВАЕТ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ, УСПЕШНОЕ ОСУЩЕСТВЛЕНИЕ РАЗНООБРАЗНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ПРЕДОХРАНЯЕТ ОТ ПЕРЕУТОМЛЕНИЯ.

ОДИН ИЗ НЕМАЛОВАЖНЫХ ОТЛИЧИТЕЛЬНЫХ ПРИЗНАКОВ ВОСПИТАНИЯ В ДЕТСКОМ САДУ ОТ ДОМАШНЕГО – ЭТО РЕЖИМ В ДЕТСКОМ САДУ. В ДЕТСКОМ САДУ ВСЕ ПОДЧИНЕНО ЗАРАНЕЕ УСТАНОВЛЕННОМУ РАСПОРЯДКУ.



ДВИЖЕНИЕ

- ❖ ЕЖЕДНЕВНАЯ УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА
- ❖ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ
- ❖ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ
- ❖ ЕЖЕДНЕВНАЯ ПРОГУЛКА



УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА ХОТЯ И НЕПРОДОЛЖИТЕЛЬНА ПО ВРЕМЕНИ, ОДНАКО ОКАЗЫВАЕТ ОГРОМНОЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ. УТРЕННЮЮ ГИМНАСТИКУ МОЖНО НАЗВАТЬ ЕЩЕ ВВОДНОЙ, ПОСКОЛЬКУ ОНА УСКОРЯЕТ ВХОЖДЕНИЕ ОРГАНИЗМА В ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ. ПЕРЕД УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКОЙ СТОЯТ СОВЕРШЕННО ОСОБЕННЫЕ ЗАДАЧИ: «РАЗБУДИТЬ» ОРГАНИЗМ РЕБЕНКА, НАСТРОИТЬ ЕГО НА ДЕЙСТВЕННЫЙ ЛАД, СПОСОБСТВОВАТЬ ФОРМИРОВАНИЮ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ, ХОРОШЕЙ ПОХОДКИ, ПРЕДУПРЕЖДАТЬ ВОЗНИКНОВЕНИЕ ПЛОСКОСТОПИЯ.



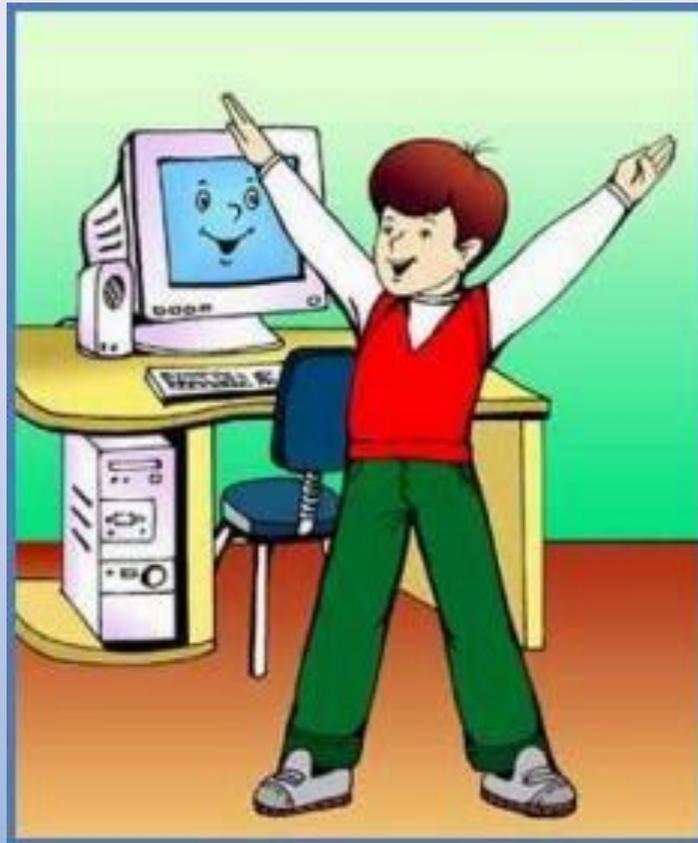
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Подвижная игра — одно из важных средств всестороннего воспитания детей дошкольного возраста. Характерная ее особенность — комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.



ФИЗКУЛЬТМИНУТКА

Цель проведения физкультминуток – способствовать оздоровлению детей. Исследования свидетельствуют о необходимости смены деятельности через каждые 20 мин. Физические упражнения улучшают кровообращение, работу сердца, легких, способствуют восстановлению положительно-эмоционального состояния.



ЕЖЕДНЕВНЫЕ ПРОГУЛКИ

ПРОГУЛКА ЯВЛЯЕТСЯ ПЕРВЫМ И
НАИБОЛЕЕ ДОСТУПНЫМ
СРЕДСТВОМ ЗАКАЛИВАНИЯ
ДЕТСКОГО ОРГАНИЗМА. ОНА
СПОСОБСТВУЕТ ПОВЫШЕНИЮ
ЕГО ВЫНОСЛИВОСТИ И
УСТОЙЧИВОСТИ К
НЕБЛАГОПРИЯТНЫМ
ВОЗДЕЙСТВИЯМ ВНЕШНЕЙ
СРЕДЫ, ОСОБЕННО К
ПРОСТУДНЫМ ЗАБОЛЕВАНИЯМ.



КУЛЬТУРНО - ГИГИЕНИЧЕСКИЕ НАВЫКИ

ФОРМИРОВАНИЕ КГН – ЭТО
ОСНОВНОЙ КОМПОНЕНТ ЗОЖ,
НЕОТЪЕМЛЕМАЯ ЧАСТЬ КУЛЬТУРЫ
ПОВЕДЕНИЯ БУДУЩЕЙ ЛИЧНОСТИ.
НЕОБХОДИМО РАННЕЕ ОБУЧЕНИЕ И
ФОРМИРОВАНИЕ ПРИВЫЧЕК ЗОЖ
ЧЕРЕЗ РАЗВИТИЕ У ДЕТЕЙ
ПОТРЕБНОСТИ К ЧИСТОТЕ И
АККУРАТНОСТИ, АДЕКВАТНОМУ
ПОВЕДЕНИЮ.



ПИТАНИЕ

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ РЕБЕНКА – ЭТО ЗАЛОГ ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ И ЗДОРОВЬЯ. ЧТОБЫ РЕБЕНОК БЫЛ АКТИВНЫМ, ЖИЗНЕРАДОСТНЫМ И СЧАСТЛИВЫМ НУЖНО СЛЕДИТЬ ЧТО КУШАЕТ МАЛЫШ. ПРОДУМАННОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ МЕНЮ ОБЕСПЕЧИТ РЕБЕНКА ТАКОЙ ЭНЕРГИЕЙ, КОТОРАЯ НУЖНА ДЛЯ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОГО, ФИЗИЧЕСКОГО И ГАРМОНИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И РОСТА.



СОН

ДНЕВНОЙ СОН ОКАЗЫВАЕТ ПОЗИТИВНОЕ ВЛИЯНИЕ НА МНОГИЕ ФАКТОРЫ РАЗВИТИЯ МАЛЫША. ПРЕЖДЕ ВСЕГО, ДНЕВНОЙ СОН, ВПРОЧЕМ, КАК И НОЧНОЙ, СПОСОБСТВУЕТ РАЗВИТИЮ ГОРМОНА РОСТА. КАК ЭТО НИ СТРАННО, НО ИМЕННО ВО СНЕ ДЕТИ БЫСТРЕЕ РАСТУТ. ОДНА ИЗ ЗАДАЧ ДНЕВНОГО СНА – ЭТО ЗАЩИТА НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ РЕБЕНКА. ВО ВРЕМЯ СНА МОЗГ РЕБЕНКА ОТДЫХАЕТ, ЧТО ПОМОГАЕТ СПРАВИТЬСЯ С МАСШТАБНЫМ ОБЪЕМОМ ИНФОРМАЦИИ, КОТОРОЕ ОСОБЕННО ХАРАКТЕРНО ДЛЯ ПЕРВЫХ ЛЕТ ЖИЗНИ.



УСЛОВИЯ СНА

- ❖ ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ПРОГУЛКА НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ
- ❖ УДОБНАЯ ПОСТЕЛЬ
 - ❖ ТИШИНА
- ❖ СВЕЖИЙ ВОЗДУХ



ПРОБУЖДАЮЩАЯ ГИМНАСТИКА

ОСНОВНЫМИ ЗАДАЧАМИ
ПРОВЕДЕНИЯ ГИМНАСТИКИ
ЯВЛЯЮТСЯ:

- ❖ УСТРАНИТЬ НЕКОТОРЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ СНА (ВЯЛОСТЬ, СОНЛИВОСТЬ)
- ❖ УВЕЛИЧИТЬ ТОНУС НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ
- ❖ УСИЛИТЬ РАБОТУ ОСНОВНЫХ СИСТЕМ ОРГАНИЗМА (СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ, ДЫХАТЕЛЬНОЙ, СИСТЕМЫ ЖЕЛЕЗ ВНУТРЕННЕЙ СЕКРЕЦИИ)



ПРОБУЖДАЮЩАЯ ГИМНАСТИКА

ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ ПРОВЕДЕНИЯ ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА:

- ❖ РАЗМИНКА В ПОСТЕЛИ И САМОМАССАЖ
- ❖ ГИМНАСТИКА ИГРОВОГО ХАРАКТЕРА
 - ❖ ГИМНАСТИКА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТРЕНАЖЕРОВ И СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА
- ❖ ПРОБЕЖКИ ПО МАССАЖНЫМ ДОРОЖКАМ



ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ

Эмоциональное состояние является ведущей в психическом развитии ребенка дошкольного возраста и поэтому является основой для осознания ребенком себя.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

