

# Гигиеническое воспитание детей и формирование здорового образа жизни дошкольников.

*Подготовила*

*Сергеева  
Лидия Сергеевна*

"Я не боюсь еще и еще раз сказать: забота о здоровье - важнейшая работа воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы."

В. С у х о м л и н с к и й





17-20%

Внешняя среда  
и природно-климатические условия

8-10%

Генетическая биология человека

8-10%

Здоровое питание

ЗДОРОВЬЕ

45-55%

Образ жизни  
(питание, условия труда, материально-бытовые условия)

ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

**Здоровый образ жизни формируется с детства.  
И мы, педагоги ,помогаем ребенку осваивать следующее:**

1.Учим оказывать самому себе первую помощь.

2.Даем первые сведения о полезных и вредных растениях.

3.Знакомим с правилами обработки овощей, фруктов.

4.Преподносим азы о гигиене жилища, об уходе за одеждой, своим телом, своим игровым уголком.



# ЗАДАЧИ РАБОТЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ КУЛЬТУРЫ ЗОЖ У ДОШКОЛЬНИКОВ

- формировать представления о том, что быть здоровым – хорошо, а болеть – плохо; о некоторых признаках здоровья ;
- воспитывать навыки здорового поведения:
- любить двигаться,
- есть побольше овощей, фруктов;
- мыть руки после каждого загрязнения;
- быть доброжелательным;
- больше бывать на свежем воздухе;
- соблюдать режим

- помочь овладеть устойчивыми навыками поведения;
- развивать умение рассказывать о своем здоровье, здоровье близких;
- вырабатывать навыки правильной осанки



- обогащать знания детей о физкультурном движении в целом;
- развивать художественный интерес



## **ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ:**

- создание системы двигательной активности в течение дня:
- утренняя гимнастика (ежедневно);
- физкультурные занятия (3 раза в неделю);
- музыкально – ритмические занятия (2 раза в неделю);
- прогулки с включением подвижных игр;
- оздоровительный бег (ежедневно);
- пальчиковая гимнастика (ежедневно во время режимных моментов)
- зрительная, дыхательная, корригирующая гимнастика на соответствующих занятиях)
- оздоровительная гимнастика после дневного сна (ежедневно);
- физкультминутки и паузы (на малоподвижных занятиях, ежедневно);
- эмоциональные разрядки, релаксация;
- ходьба по массажным коврикам, песку, гальке (босохождение);
- спортивные досуги, развлечения, праздники (1 раз месяц)

***Гигиеническое воспитание ребенка  
направлено на воспитание  
определенных гигиенических  
навыков***

- Обязательно мыть руки перед каждым приемом пищи и после каждого загрязнения;
- Утреннее умывание после каждого загрязнения;
- Обязательные водные процедуры перед ночным сном;
- Мыться с помощью мочалки и мыла;
- Полоскать рот после каждого приема пищи;
- Пользоваться зубной щеткой;
- Самостоятельно пользоваться носовым платком;
- Пользоваться расческой.



# СРЕДСТВА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ



Для эффективного гигиенического воспитания дошкольников большое значение имеет личный пример и внешний вид окружающих и взрослых. Нужно постоянно помнить о том, что дети очень наблюдательны и склоны к подражанию, поэтому воспитатель должен быть для них образцом.

Воспитание здорового ребенка возможно лишь при осуществлении единых требований в семье и в дошкольном учреждении. Обязательность соблюдения такого же режима дома, закрепление гигиенических навыков и привычек, которые ребенок приобретает в дошкольном учреждении

## **Формы и методы санитарно-просветительной работы с родителями многообразны:**

- Родительские собрания
- Консультации
- Уголок для родителей
- Фотовитрины
- Выставки методической и научно-популярной литературы, памяток, брошюр, буклетов и т.д.

Ни в какой другой период жизни физическое воспитание не связано так тесно с общим воспитанием, как в первые годы жизни ребенка, в годы дошкольного детства. От здоровья, жизнерадостности детей зависят их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. Поэтому крайне важно правильно организовать развитие ребенка с самого раннего возраста.