

# **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ РЕБЕНКА ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.**



**Подготовила воспитатель:  
Антонова Светлана Евгеньевна  
МДОУ детский сад №26  
п.Саперное**





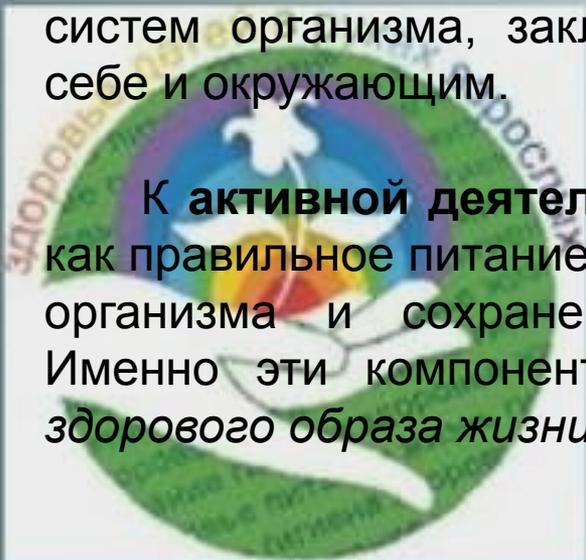
## ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДОШКОЛЬНИКА

Проблема раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна.

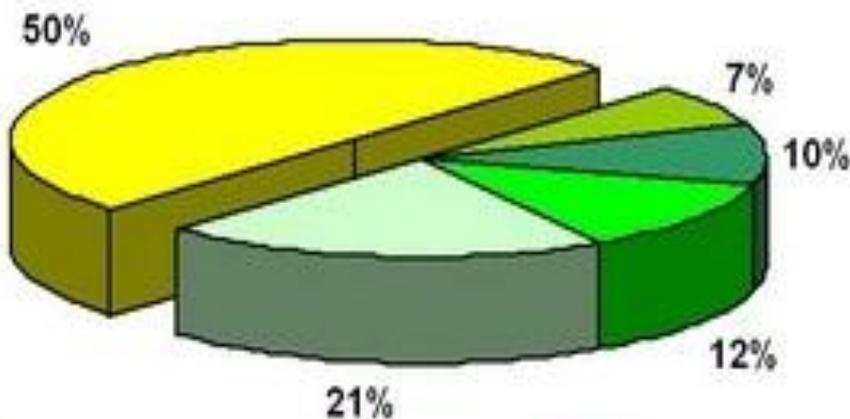
До 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. На этом этапе важно сформировать у детей базу знаний и практических навыков *здорового образа жизни*, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Под **здоровым образом жизни** понимается *активная деятельность человека*, направленная на сохранение и улучшение здоровья. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим.

К **активной деятельности человека** следует отнести такие компоненты как правильное питание, рациональная двигательная активность, закаливание организма и сохранение стабильного психоэмоционального состояния. Именно эти компоненты должны быть заложены в *основу фундамента здорового образа жизни дошкольника*.



# Факторы, влияющие на здоровье:



- влияние медицины
- экология
- наследственность
- образ жизни
- другие

. Если на первые 50% здоровья мы повлиять не можем, то другие 50% мы можем и должны дать нашим воспитанникам.

## Профилактика заболеваний у дошкольников

Зимой дети чаще, чем в теплое время года болеют различными простудными заболеваниями. Для того, чтоб количество заболеваний было минимальным, проводятся *специальные профилактические мероприятия*.

*Профилактика детских простудных заболеваний включает в себя:*

- иммунизацию детей, прием витаминных, гомеопатических и др. препаратов, способствующих повышению иммунитета детей;
- систематическое проветривание, кварцевание и влажная уборка помещений;
- закаливание детей; регулярные физические упражнения и прогулки на свежем воздухе.

*Значительное влияние на здоровье ребенка оказывает воздушная среда помещений.* Потребность детей в чистом и свежем воздухе очень велика, так как большая частота и малый объем дыхательных движений сочетается у них с высокой потребностью в кислороде.

*Большую роль в предупреждении заболеваний органов дыхания и голосового аппарата играет правильное дыхание - через нос.* При носовом дыхании воздух, прежде чем попасть в гортань, бронхи и легкие, проходит через узкие, извилистые носовые пути, где очищается от пыли, микробов и других вредных примесей, увлажняется и согревается. Этого не происходит при дыхании через рот.

# Профилактика повреждений и травм у дошкольников

Только совместными усилиями детского сада и семьи можно добиться снижения уровня детского травматизма!

В раннем детстве (1-3 года) главным в развитии ребенка является стремление к самостоятельному познанию окружающей действительности. Основные двигательные навыки у детей этого возраста (*ходьба, лазание, бег*) находятся в стадии становления. Повреждения в этом возрасте обусловлены недостаточным развитием простейших двигательных навыков, неумением сориентироваться в окружающей обстановке.

У детей в возрасте 4-6 лет формируются начальные формы самосознания, появляется стремление к самостоятельному удовлетворению своих потребностей, к действиям без помощи взрослых. Однако, отсутствие знаний об окружающей обстановке, собственного опыта является причиной того, что дети берутся выполнять действия, которые еще не освоили в полной мере, которые для них еще слишком сложны, что приводит к получению ими травм.

Физическое развитие ребенка имеет существенное значение в предупреждении травм. Установлено, что хорошо физически развитые дети, ловкие, с хорошей координацией движений редко получают травмы. Поэтому необходимо уделять значительное внимание физическому воспитанию детей. Учитывая, что часто источником травмы у ребенка становится сверстник, важно воспитывать у детей чувство гуманности, доброты к окружающим, в том числе другим детям.

*Особое значение следует уделять формированию у детей навыков безопасного поведения.* С этой целью возможно проведение тематических игр и занятий, на которых дети обучаются навыкам обращения с ножницами, иголками, другими бытовыми режущими и острыми предметами, обсуждаются рассказы, картинки, на которых показаны какие-нибудь травмоопасные ситуации из жизни детей.

## Пирамида основных аспектов ЗОЖ ребенка дошкольного возраста:



## Вывод

Правильное физическое воспитание в сочетании с отвечающим гигиеническим требованиям режимом дня, достаточной продолжительностью сна и разумным питанием - залог нормального роста и развития ребенка.





**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ !**