Здоровый образ жизни в детском саду

Презентацию для работы педагогов с детьми подготовила:
воспитатель МБДОУ детский сад «Звездочка»
Анямова Юлия Юрьевна.

Здоровье: Здоровье человека – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков. Духовное здоровье – умение жить в сочетании с собой и окружающими.

Здоровый образ жизни - это образ жизни, способствующий сохранению, укреплению и восстановлению здоровья человека. Поэтому здоровый образ жизни (ЗОЖ) рассматривается не только как медицинская, но и как социально-экономическая проблема.

Задачи:
Формировать отношение детей к собственному здоровью.
Начинать общее гигиеническое воспитание с 2-3 – летнего возраста.
Воспитание с раннего возраста здоровых привычек и навыков

Здоровый образ жизни включает в себя: Оптимальный двигательный режим. Плодотворную трудовую деятельность. Хорошую гигиену.

Правильное питание.

Отказ от любых вредных привычек.

Закаливание.

Оптимальный двигательный режим: Ежедневная утренняя зарядка, подвижные игры, ежедневная прогулка, физкультурные занятия и т. д.

Гигиена, закаливание, правильное питание, Дети учатся соблюдать гигиену с помощью взрослых. Закаливание (воздух, солнце и вода). После тихого часа проводится гимнастика и умывание лица прохладной водой. Правильное питание (сбалансированное четырехразовое питание обогащённое витаминами).

Нормальный сон: Во время сна тело работает в ином ритме, оно отдыхает, набирается сил. Сон позволяет мозгу развиваться, а телу расти.

Витамины: Важные витамины содержатся в нашей пище. Это необходимые элементы, которые нужно употреблять каждый день, ведь наше тело их не вырабатывает!

Здоровое питание

Гигиена: Мыться нужно каждый день. Быть чистым и пахнуть свежестью – это всегда приятно! От пота и пыли одежда пачкается, её нужно регулярно менять. Соблюдать гигиену – это ещё и мыть голову, гти, чисти

Здоровый образ жизни – это не только все знания, усвоенные за определенное время, а целый стиль жизни, адекватное поведение в разных жизненных ситуациях. Ведь дети могут оказаться в абсолютно неожиданных ситуациях, и основная цель тут – развить у них самостоятельность, ответственность, а иногда и автоматизм. Всё, чему родители и педагоги учат детей, должно применяться ими в реальной жизни.

Стихотворение

«Мы за здоровый образ жизни в 21 веке».

Я люблю семь правил ЗОЖ
Ведь без них не проживешь!
Для здоровья и порядка
Начинайте день с зарядки.
Вы не ешьте мясо в тесте,
Будет талия на месте.
Долго, долго, долго спал-
Это недугов сигнал.
Закаляйтесь, упражняйтесь
И хондре не поддавайтесь.
Спорт и фрукты я люблю,
Тем здоровье берегу.
Все режимы соблюдаю,
И болезней я не знаю.

FokinaLida.75@mail.ru

Пословицы о здоровье

- Здоровье дороже денег!
- Здоров будешь, всего добудешь!
- Болен – лечись, а здоров – берегись.
- Береги платье снову, а здоровье смолоду.
- Здоровье не купишь, его разум дарит.
- Здоровье дороже богатства.

Будьте здоровы