

Воспитание здорового образа жизни у детей в детском саду и семье.



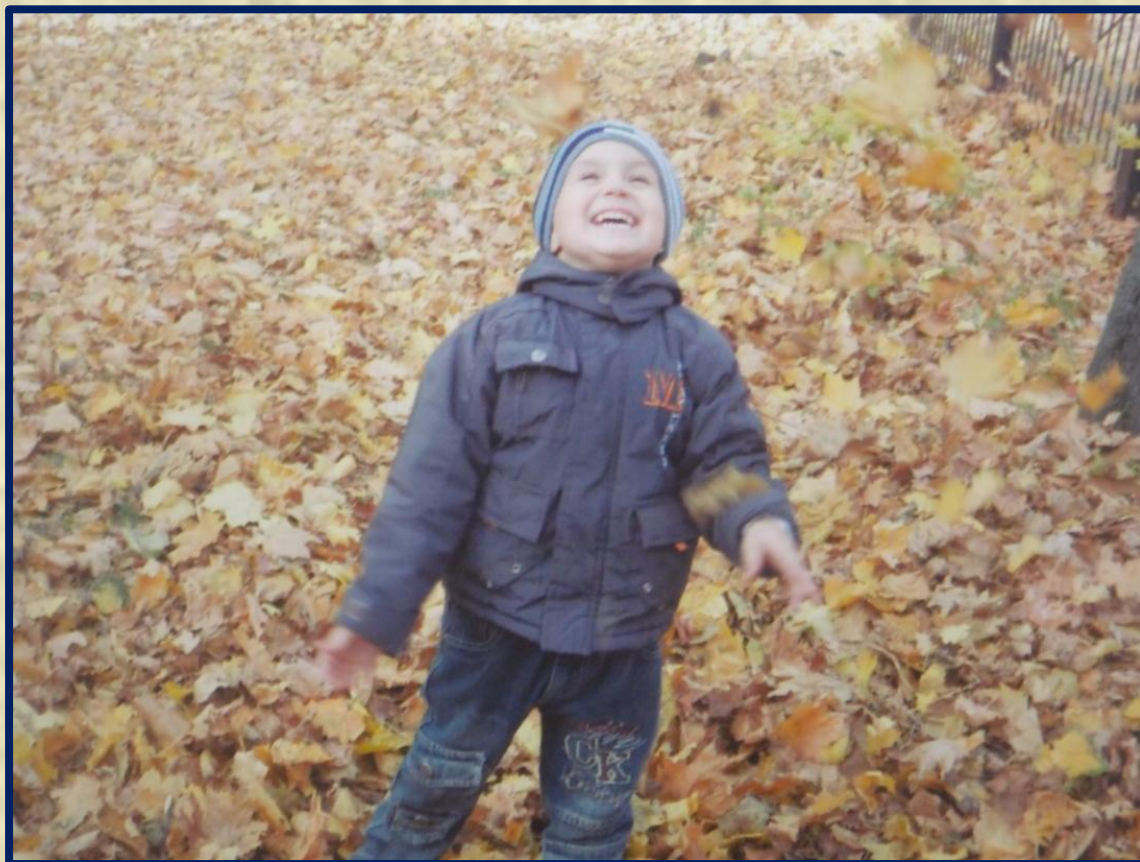
Подготовили:
Гришкина А.В.,
Батина И.Н.
МБДОУ №57
2016 год

Семья с существующими в ней взаимоотношениями между детьми и родителями – первая школа интеллектуального, нравственного, эстетического и физического здорового воспитания.

В.А. Сухомлинский



Охрана и укрепление здоровья, воспитание привычки к здоровому образу жизни являются первостепенной задачей для педагогов и родителей.



**Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья
Должен быть режим у дня.**





**Следует, ребята, знать
Нужно всем подольше
спать.**

**Ну а утром не лениться —
На зарядку становиться!
Чистить зубы,
умываться,**

**И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра.**



Задачи работы по формированию культуры здорового образа жизни у дошкольников

✧ Правильное питание и витаминизация

✧ Гигиена и режим дня

✧ Физическое здоровье

✧ Психоэмоциональное здоровье



Витаминизация

Слово «витамин» придумал американский учёный Казимир Функ. Он открыл, что вещество («амин»), содержащееся в оболочке рисового зерна, необходимо для жизни. Соединив латинское слово вита (жизнь) с «амин», получилось слово «витамин». Детям младшего школьного возраста надо съедать в день 500- 600 грамм овощей и фруктов



Режим дня –одно из направлений сохранения здоровья ребенка

Режим дня в
подготовительной группе
В зимний период года



Режимные моменты	время
Прием детей, осмотр, игры, дежурство, утренняя гимнастика	07.30–08.30
Подготовка к завтраку, завтрак	08.30–08.50
Игры, самостоятельная деятельность	08.50–09.00
Организованная образовательная деятельность	09.00–09.30
	09.40–10.10
	10.20–10.50
Подготовка к прогулке	10.50–11.10
Прогулка (игры, наблюдения, труд)	11.10–12.35
Возвращения с прогулки, игры, самостоятельная деятельность	12.35–12.45
Подготовка к обеду, обед	12.45–13.15
Подготовка ко сну, дневной сон	13.15–15.00
Постепенный подъем, самостоятельная деятельность	15.00–15.25
Подготовка к полднику, полдник	15.25–15.40
Организованная образовательная деятельность, игры, самостоятельная деятельность, чтение художественной литературы	15.40–16.30
Подготовка к прогулке, прогулка. Уход детей домой	16.30–17.30

Великий физиолог Павлов не раз говорил, что ни что не облегчает работу нервных клеток головного мозга, как определённый **распорядок жизни**. Это и есть режим дня. Если ребёнок не доспал – у него нет внимания, на уроке он зевает, отвлекается. Поэтому должны быть отведены определённые часы для занятий, прогулок, сна и других различных дел.





Древние греки утверждали:
«Хочешь быть здоровым –
бегай. Хочешь быть красивым
– бегай. Хочешь быть умным
бегай»



Физические упражнения



развитие и
улучшение
физического
здоровья



развитие и
улучшение
памяти



развитие и
улучшение
умственных
способностей



Любовь, понимание и одобрение

**так же нужны маленькому человечку для
здоровья, как кальций, йод, солнечный свет и
воздух.**



Что такое здоровье?

(так думают наши дети)

- Здоровье – это красота.
- Здоровье – это богатство, которое не продается и не покупается.
- Здоровье – мы и природа.
- Здоровье – когда мы бегаем, прыгаем, и у нас все получается.
- Здоровье – это то, что нужно беречь.
- Здоровье – это сила и ум.
- Здоровье – самое большое богатство.
- Здоровье нужно всем: и детям, и взрослым, и даже моему коту.
- Здоровье – это счастье, это когда здоровы наши близкие люди, когда у нас дружная семья, и мы с радостью бежим домой, где нас всегда ждут.

**На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.**



ЧТО МОГУТ ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛИ ВОСПИТАННИКОВ?

1. Понимать, чувствовать и любить своего ребенка, опираться на его достоинства, а не на его недостатки.
2. Вести здоровый образ жизни, показывая тем самым пример ребенку (соблюдать режимные моменты, делать зарядку, заниматься закаливанием, спортом, ходить в походы, общаться с природой в любое время года, чаще ходить на прогулки).
3. Заниматься профилактикой заболеваний в семье.
4. Заботиться о нравственном, психическом и физическом здоровье ребенка.
5. Интересоваться проблемами ребенка, оказывать ему своевременную помощь в их решении.
6. Учиться вместе с ребенком.
7. Владеть своими чувствами.
8. Своевременно информировать педагогов о проблемах здоровья ребенка, обращаться за помощью к врачам.
9. Организовать полноценный досуг ребенка.

Дети - цветы жизни, это наше будущее.
Здоровье - главное нации. Если здоровье
- богатство, его надо сохранять.

