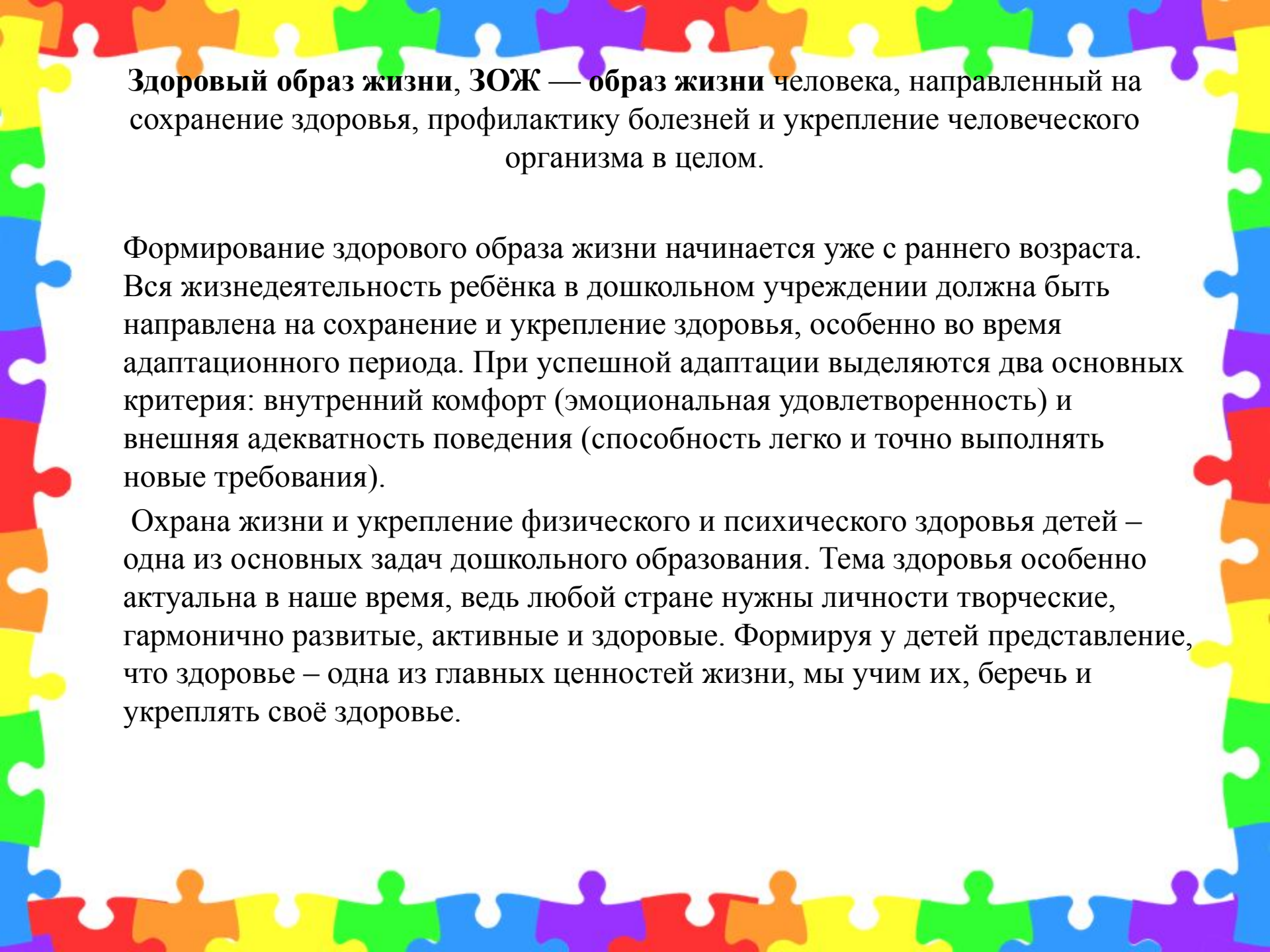


Здоровый образ жизни



Подготовила воспитатель I категории
1 младшей группы: Гавришева О.И.

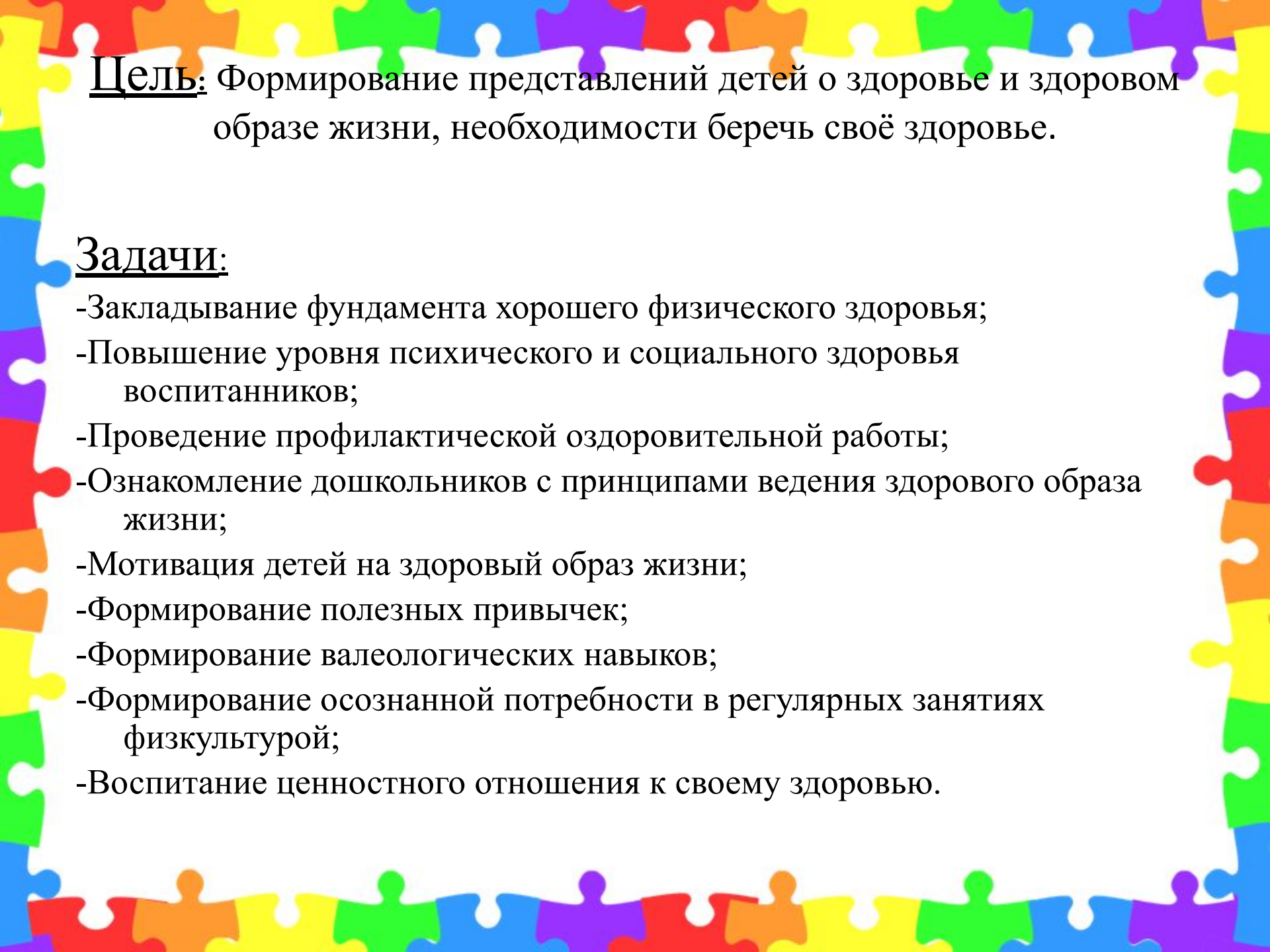




Здоровый образ жизни, ЗОЖ — образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.

Формирование здорового образа жизни начинается уже с раннего возраста. Вся жизнедеятельность ребёнка в дошкольном учреждении должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья, особенно во время адаптационного периода. При успешной адаптации выделяются два основных критерия: внутренний комфорт (эмоциональная удовлетворенность) и внешняя адекватность поведения (способность легко и точно выполнять новые требования).

Охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья детей — одна из основных задач дошкольного образования. Тема здоровья особенно актуальна в наше время, ведь любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. Формируя у детей представление, что здоровье — одна из главных ценностей жизни, мы учим их, беречь и укреплять своё здоровье.



Цель: Формирование представлений детей о здоровье и здоровом образе жизни, необходимости беречь своё здоровье.

Задачи:

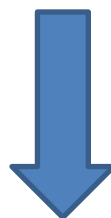
- Закладывание фундамента хорошего физического здоровья;
- Повышение уровня психического и социального здоровья воспитанников;
- Проведение профилактической оздоровительной работы;
- Ознакомление дошкольников с принципами ведения здорового образа жизни;
- Мотивация детей на здоровый образ жизни;
- Формирование полезных привычек;
- Формирование валеологических навыков;
- Формирование осознанной потребности в регулярных занятиях физкультурой;
- Воспитание ценностного отношения к своему здоровью.

Для обеспечения комплексного подхода к охране и улучшению здоровья воспитанников, требуемого по ФГОС, в ДОУ используются различные здоровьесберегающие технологии.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ



**ТЕХНОЛОГИИ
СОХРАНЕНИЯ И
СТИМУЛИРОВАНИЯ
ЗДОРОВЬЯ**



**ТЕХНОЛОГИЯ
ОБУЧЕНИЯ
ЗОЖ**



**КОРРЕКЦИОН-
НЫЕ
ТЕХНОЛОГИИ**

Технология сенсорного стимулирования

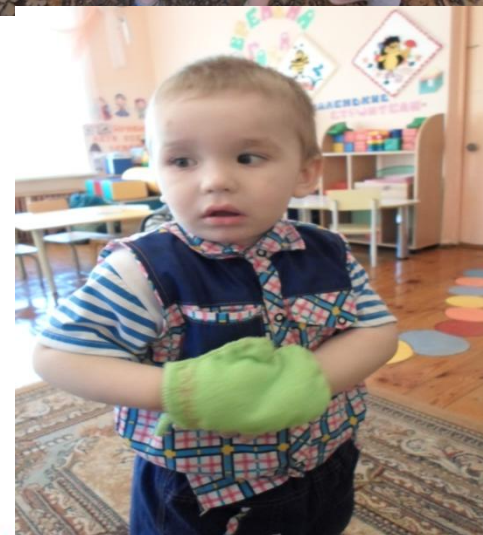
- Динамические паузы;
- Подвижные и спортивные игры;
- Пальчиковая гимнастика;
- Гимнастика для глаз;
- Дыхательная гимнастика;
- Закаливание.



Технологии обучения здоровому образу

ЖИЗНИ

- Физкультурное занятие
- Утренняя гимнастика
- Проблемно-игровые ситуации
- Коммуникативные игры
- Занятия из серии «Здоровье»
- Самомассаж
- Точечный самомассаж



Коррекционные технологии

- Сказкотерапия;
- Психогимнастика ;
- Артикуляционная гимнастика;
- Проблемно-игровые ситуации;
- Песочная терапия.
- Игры с водой



Для нормального роста и развития ребенка необходимо **правильно организованное питание**. Растущий и быстро развивающийся организм требует достаточной по количеству и полноценной по качеству пищи. Как недостаточное, так и избыточное одинаково вредно для **здоровья** ребенка и может привести к расстройству пищеварения, нарушению обмена веществ, снижению сопротивляемости организма, к замедлению не только физического, но и психического развития.

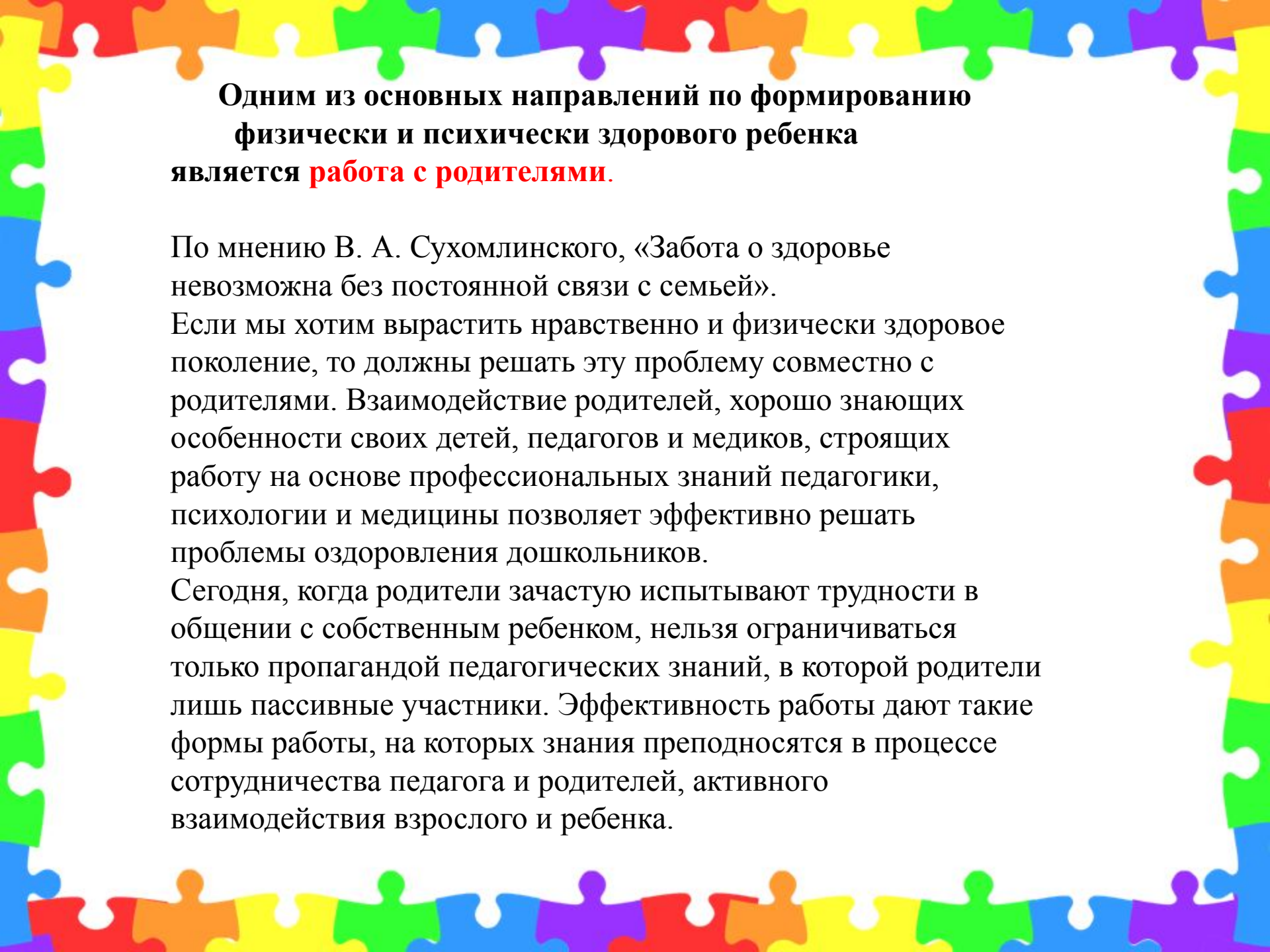
*«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ –
ОСНОВА ЗДОРОВОЙ
ЖИЗНИ»*



Чистота-залог здоровья!!!

Соблюдение правил личной гигиены, привычка следить за чистотой тела, полости рта и носа не только говорят о **культуре ребенка**, но и являются гигиенической основой для сохранения здоровья в течение всей жизни.





Одним из основных направлений по формированию физически и психически здорового ребенка является **работа с родителями.**

По мнению В. А. Сухомлинского, «Забота о здоровье невозможна без постоянной связи с семьей».

Если мы хотим вырастить нравственно и физически здоровое поколение, то должны решать эту проблему совместно с родителями. Взаимодействие родителей, хорошо знающих особенности своих детей, педагогов и медиков, строящих работу на основе профессиональных знаний педагогики, психологии и медицины позволяет эффективно решать проблемы оздоровления дошкольников.

Сегодня, когда родители зачастую испытывают трудности в общении с собственным ребенком, нельзя ограничиваться только пропагандой педагогических знаний, в которой родители лишь пассивные участники. Эффективность работы дают такие формы работы, на которых знания преподносятся в процессе сотрудничества педагога и родителей, активного взаимодействия взрослого и ребенка.





Здоровьесбережение в семье

Сегодня для нас с вами охрана и укрепление здоровья детей, формирование привычки к здоровому образу жизни остаются первостепенной задачей. Здоровье ребенка зависит не только от полноценного физического развития и воспитания в детском саду, а также от условий жизни в семье, так как семья – это среда, где формируется здоровье ребенка и закладывается в его сознании основа к постоянному стремлению к здоровью.



Игры с водой

Игры с водой и песком являются мощным ресурсом здоровьесберегающей среды в дошкольном образовательном учреждении, способствуют снятию у ребёнка напряжения и внутреннего дискомфорта, повышают жизненный тонус и помогают создать радостное настроение. Важным результатом является сохранение и укрепление психофизического благополучия и общего уровня здоровья. В ходе игры с водой дети ещё и закаляются.



Творчество детей



Будьте
здоровы!

