

«Формирование основ здорового образа жизни дошкольников»

Воспитатель: Хартаева А. А.

- Данные задачи выполняются в д/с через систему физкультурно-оздоровительной работы:
- 1. Создание благоприятных условий в помещении для игр и занятий:
 - - Соблюдение правил санитарии и гигиены
 - - Организация сквозного проветривания
 - - Поддержание температуры воздуха в группе
- 2. Физические упражнения:
 - - Утренняя гимнастика
 - - Физкультура
 - - Подвижные игры
 - - Гимнастика после сна
- 3. Выполнение режима дня
- 4. Организация рационального питания

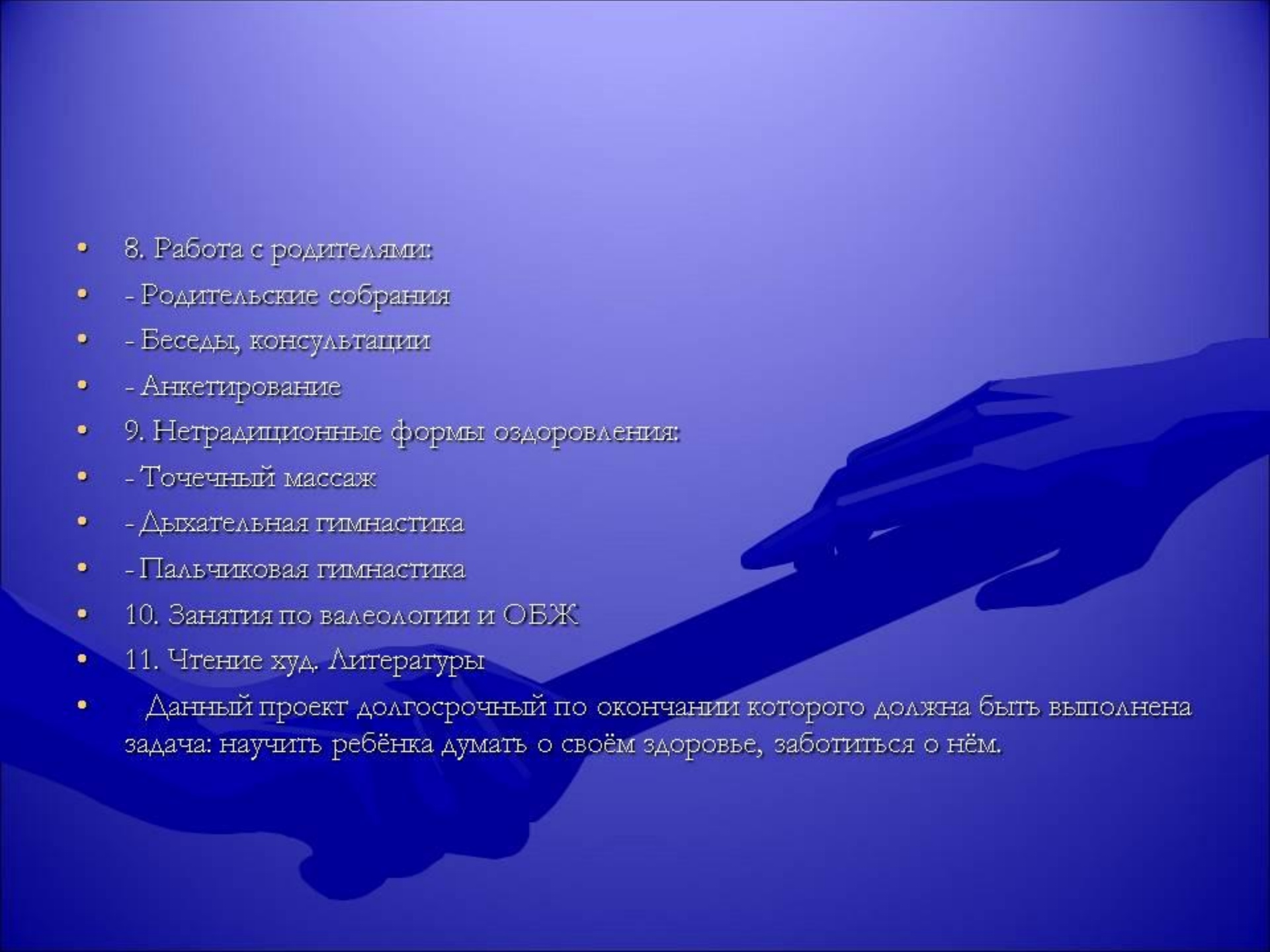


Отношение детей к своему здоровью зарождается и развивается в процессе осознания ребёнком себя как человека и личности

- Необходимо, чтобы дети поняли: своё здоровье и свою жизнь надо уметь защищать с самого раннего возраста.
- Поэтому в детском саду и дома следует воспитывать у ребёнка следующие качества:
 - - привычку к чистоте, аккуратности, опрятности, порядку
 - - основы культурно-гигиенических навыков
 - - самоконтроль во время двигательной активности
 - - понимание того, как влияют физические упражнения на организм человека
 - - умение правильно вести себя в ситуациях, угрожающих жизни и здоровью.
- Задачи, встающие перед педагогом при воспитании у дошкольников привычки к ЗОЖ:
 1. Определять своё состояние и ощущения
 2. Понимать необходимость и роль движений в физическом развитии
 3. Выполнять гигиенические требования к телу, к одежде
 4. Использовать знания о том что полезно и что вредно для организма.

- 5. Закаливающие процедуры:
- - Прогулки на свежем воздухе
- - Водные процедуры
- - Босохождение
- - Воздушные ванны
- 6. Активный отдых:
- - Развлечения
- - Дни здоровья
- - Игры-забавы
- 7. Организация развивающей среды:
- - Физкультурный уголок
- - Дидактические настольные игры
- Таблицы модели



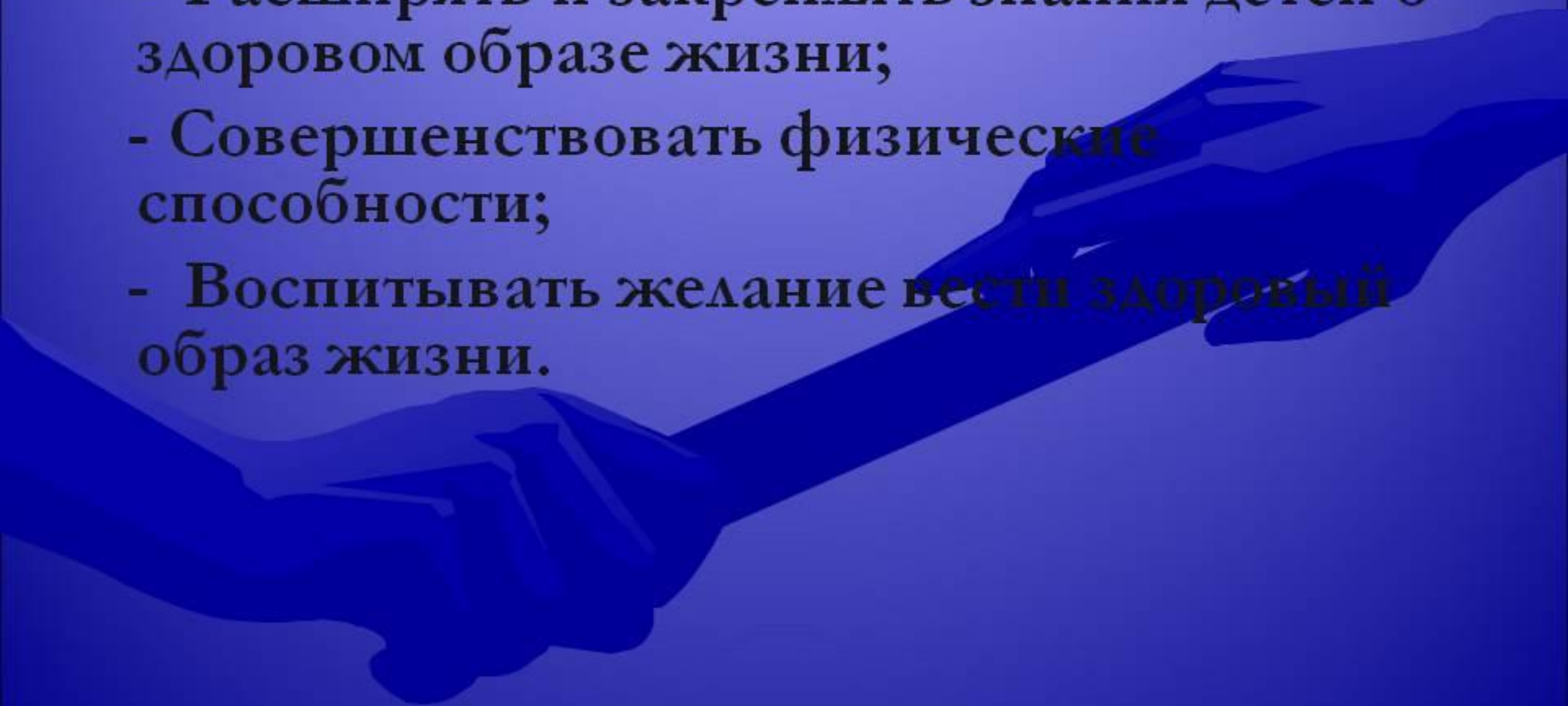
- 
- 8. Работа с родителями:
 - - Родительские собрания
 - - Беседы, консультации
 - - Анкетирование
 - 9. Нетрадиционные формы оздоровления:
 - - Точечный массаж
 - - Дыхательная гимнастика
 - - Пальчиковая гимнастика
 - 10. Занятия по валеологии и ОБЖ
 - 11. Чтение худ. Литературы
 - Данный проект долгосрочный по окончании которого должна быть выполнена задача: научить ребёнка думать о своём здоровье, заботиться о нём.

Здоровый образ жизни

Это комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающих гармоничное развитие и укрепление здоровья, повышение работоспособности людей.

Цели оздоровительной работы в ДОУ:

- Расширять и закреплять знания детей о здоровом образе жизни;
- Совершенствовать физические способности;
- Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.



Здоровый образ жизни - это индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья.

Составляющие здорового образа жизни

- Двигательная активность, физическая культура и спорт
- Закаливание
- Рациональный режим
- Рациональное питание
- Личная гигиена
- Благоприятная психологическая обстановка в семье и саду
- Экологически грамотное поведение





Двигательная активность, физическая культура и спорт

- эффективные средства сохранения и укрепления здоровья;
- им принадлежит первостепенная роль среди факторов, влияющих на рост, развитие и состояние здоровья детей и подростков;



- **значительно улучшают работу всех органов, систем органов и организма в целом;**
- **позволяет продлить активный образ жизни.**



Закаливание – повышает устойчивость организма к природным факторам.

Средства закаливания

1. солнце



2. воздух



3. вода



Принципы закаливания

- Постепенность закаливающих процедур
- Систематичность
- Последовательность
- Комплексность
- Учет индивидуальных особенностей ребенка



Пребывание детей на воздухе

**- это использование естественных факторов природы
для оздоровления и закаливания организма**



**Утренняя
гимнастика на
улице**
**способствует
воспитанию
у детей
потребности к
здоровому
образу жизни**

Режим - это правильное чередование периодов работы и отдыха.

Принципы:

- Строгое выполнение
- Недопустимость частых изменений
- Доступность

активный

Отдых

пассивный



**Сон - важное условие для здоровья,
бодрости и высокой
работоспособности человека.**



После того, как дети проснулись, проводится гимнастика пробуждения. Это специально сконструированный комплекс упражнений, позволяющий постепенно разогреть мышцы и поднять настроение.



✓ **Самомассаж**

Самомассаж необходим для повышения сопротивляемости организма, для улучшения обменных процессов, лимфо- и кровообращения.

Самомассаж рекомендуется проводить 2-3 раза в день на занятиях, физминутках, прогулках до 5 минут (малышам), от 3-5 упр., между которыми проводить расслабление мышц. Каждое упр. выполняется 8 раз: по 4 раза для правой и левой руки.



Рациональное питание

- Первый принцип рационального питания: его энергетическая ценность должна соответствовать энергетическим затратам организма.
- Второй принцип рационального питания – соответствие химического состава пищевых веществ физиологическим потребностям организма.
- Максимальное разнообразие питания определяет третий принцип рационального питания.
- Наконец, соблюдение оптимального режима питания определяет четвертый принцип рационального питания.



Личная гигиена

- Это широкое понятие, включающее в себя выполнение правил, которые способствуют сохранению и укреплению здоровья человека



Экологически грамотное поведение

- Экскурсии в лес,
- Прогулки,
- Походы на луг,
- Игры на свежем воздухе



Для организации здорового образа жизни рекомендуем использовать различные формы взаимодействия – беседы, семинары, родительские собрания, консультации, совместные праздники, анкетирование, проведение дней открытых дверей, совместные игры, где и будут демонстрироваться методы и приемы работы с детьми.



Благоприятная психологическая обстановка в семье и саду

Основной задачей семьи и педагогов в это время является приобщение ребенка к здоровому образу жизни, а именно:
способствовать формированию разумного отношения к своему организму, ведению здорового образа жизни с самого раннего детства, получению знаний, навыков, основных санитарно-гигиенических норм.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

