

ГБОУ Школа № 171 ДО № 7

# Формирование правил здорового образа жизни у детей дошкольного возраста

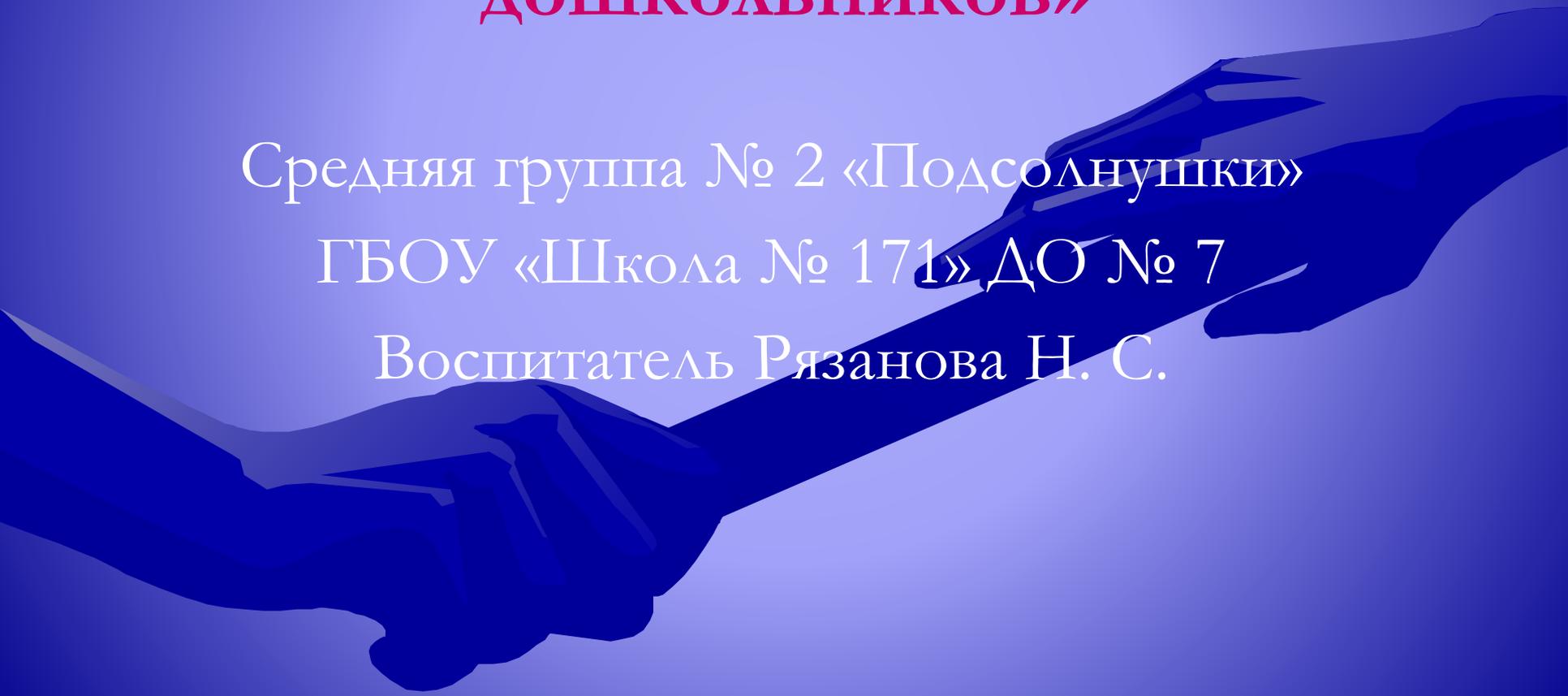
Подготовила:  
Рязанова Наталья Сергеевна  
Воспитатель группы 7-4

Москва- 2018



# Рекомендации для родителей «Формирование правил здорового образа жизни у ДОШКОЛЬНИКОВ»

Средняя группа № 2 «Подсолнушки»  
ГБОУ «Школа № 171» ДО № 7  
Воспитатель Рязанова Н. С.

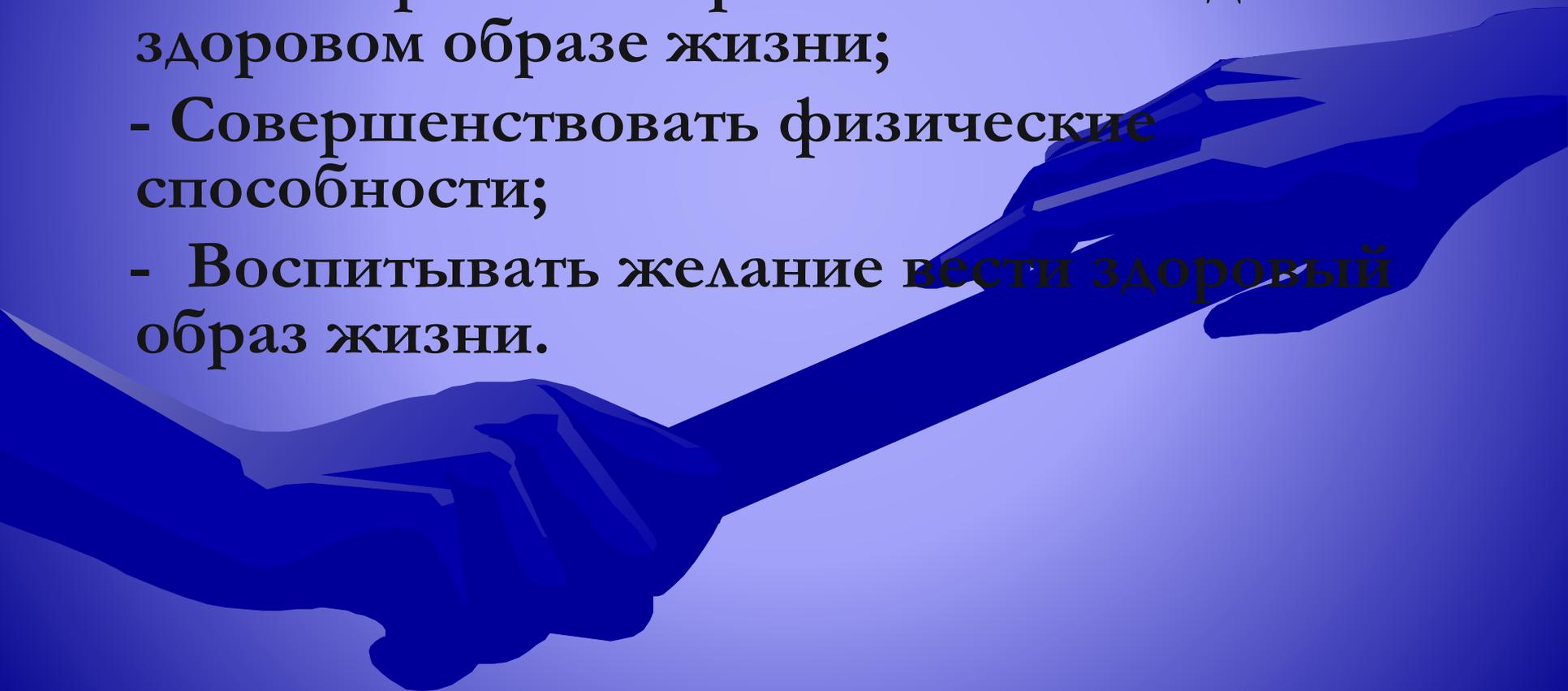
A stylized illustration of two hands shaking, rendered in shades of blue and white, positioned diagonally across the lower half of the page.

# **Здоровый образ жизни**

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

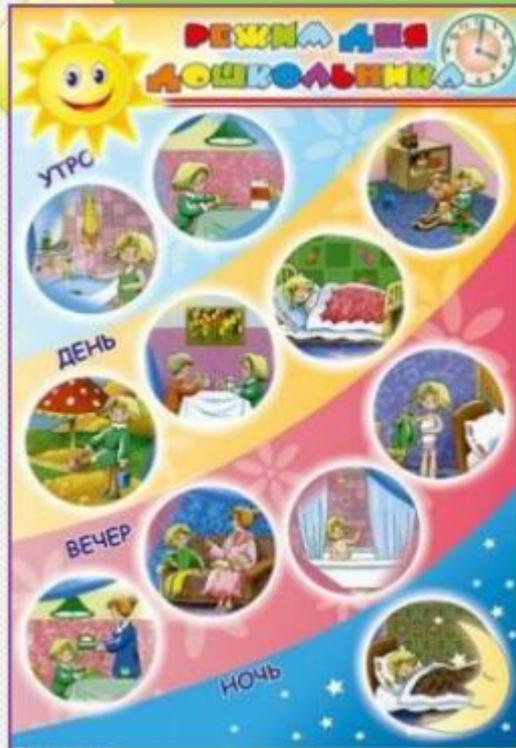
# Цели оздоровительной работы в ДОУ:

- 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.

## Главные составляющие здорового образа жизни дошкольников



- ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ И ГИГИЕНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ
- ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ
- ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КОМФОРТ
- ПРАВИЛЬНЫЙ РАСПОРЯДОК ДНЯ
- ОПТИМАЛЬНЫЙ ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ
- АДЕКВАТНАЯ ОСОБЕННОСТЯМ ЗДОРОВЬЯ КАЖДОГО РЕБЕНКА СИСТЕМА ЗАКАЛИВАНИЯ

# 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.



# Физкультурный зал



# Музыкальный зал



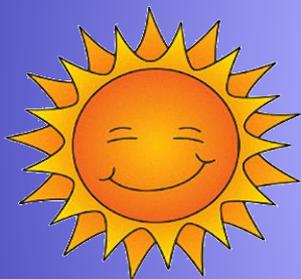
# Бассейн



**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.



# 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



# 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!

