

«Воспитание основ здорового образа жизни у дошкольников»



Подготовила: воспитатель Мукосеева Н.И.

Здорово!

*«Забота о здоровье — это
важнейший труд воспитателя. От
жизнерадостности, бодрости детей
зависит их духовная жизнь,
мировоззрение, умственное
развитие, прочность знаний, вера в
свои силы»*

В.А.

Сухомлинский

Здоровье - это базовая ценность
и необходимое условие
полноценного психического,
физического и социального
развития ребенка.

Не создав фундамент здоровья в
дошкольном детстве, трудно
сформировать здоровье в
будущем.



- активная
деятельность людей,
направленная на
сохранение и
улучшение здоровья.

Целью оздоровительной работы в ДОУ является:

- Приобщение к здоровому образу жизни;
- Укрепление физического и психического здоровья ребёнка;
- Формирование культуры здоровья у дошкольников.

здорового образа

ЖИЗНИ:

- 1) Рациональный режим.
- 2) Правильное питание.
- 3) Рациональная двигательная активность.
- 4) Закаливание организма.
- 5) Сохранение стабильного психо-эмоционального состояния.
- 6) Соблюдение правил личной гигиены

Рациональный режим

Под режимом принято понимать научно обоснованный распорядок жизни, предусматривающий рациональное распределение по времени и последовательность различных видов деятельности и отдыха.



**При проведении режимных процессов
следует
придерживаться следующих правил:**

- Полное и своевременное удовлетворение всех органических потребностей детей (во сне, питании).

- Тщательный гигиенический уход, обеспечение чистоты тела, одежды, постели.

- Привлечение детей к посильному участию в режимных процессах.

- Формирование культурно-гигиенических навыков.

- Эмоциональное общение в ходе выполнения режимных процессов.

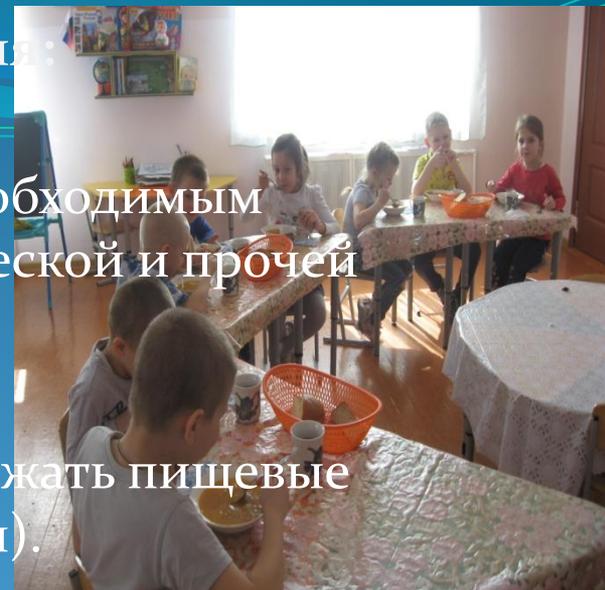
- Учет потребностей детей, индивидуальных особенностей каждого ребенка.

Правильное питание.



Основные принципы питания:

- Питание должно снабжать организм ребенка необходимым количеством энергии для двигательной, психической и прочей активности.
- Питание должно быть сбалансированным, содержать пищевые вещества всех типов (так называемые нутриенты).
- Важно, чтобы питание было разнообразным, только это является условием его сбалансированности. Необходимо учитывать индивидуальные особенности детей, возможную непереносимость каких-либо продуктов.
- Необходимо соблюдать технологию обработки продуктов и приготовления пищи, соблюдать санитарные требования к помещениям, где производится приготовление пищи, сроки и условия хранения и т.д.



активность.

Двигательная активность - это любой вид деятельности, направленный на улучшение или сохранении физической формы и здоровья в целом. Включает повседневную деятельность (ходьба, работа по дому или любая другая активная работа), активные виды отдыха и развлечений (танцы, активные - подвижные - игры, пешие и велосипедные прогулки), спорт (занятия фитнесом, в тренажерном зале, бассейн, любые виды спорта, такие как футбол, баскетбол, волейбол и т.д.).

Суточная норма для дошкольника - 3 часа в день.

● Средства двигательной направленности:

- • Физические упражнения;
- • Физкультминутки;
- • Эмоциональные разрядки;
- • Гимнастика (оздоровительная после сна) ;
- • Пальчиковая гимнастика, зрительная, дыхательная, корригирующая;
- • Подвижные и спортивные игры способствуют улучшению работы всех органов и организма в целом.



Закаливание организма

Закаливание – это средство повышения работоспособности и устойчивости организма к вредоносным воздействиям окружающей среды и способности к развитию компенсаторных функциональных возможностей организма.



Сохранение стабильного психоэмоционального состояния.

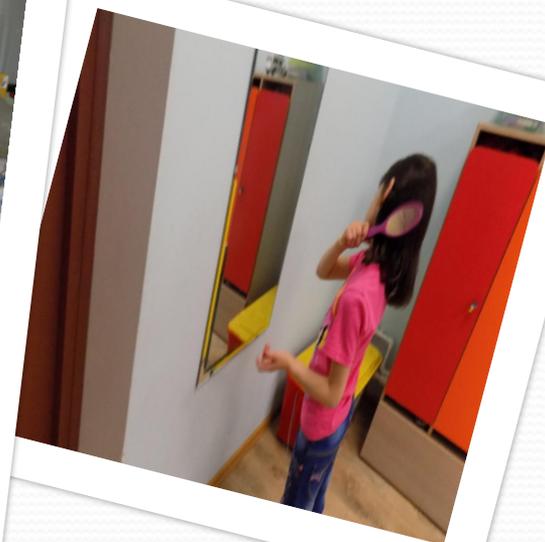


Соблюдение правил личной гигиены



Культурно-гигиенические навыки – совокупность здоровьесберегающих навыков и полезных для общества устойчивых форм повседневного поведения в быту, в общении и различных видах деятельности.

К культурно - гигиеническим навыкам относятся навыки по соблюдению чистоты тела (умывание, причесывание и т. п.); культурной еды (аккуратно брать, прожевывать пищу, пользоваться ложкой, вилкой, салфеткой и т. д.); поддержание порядка в окружающей обстановке, пользования одеждой и ухода за ней (быстро одеваться и раздеваться, содержать вещи в порядке и чистоте и т. д.) и культурных взаимоотношений детей друг с другом и с взрослым.



Условия реализации, необходимые для сохранения здоровья дошкольников:

- направленность воспитательно-образовательного процесса на физическое развитие дошкольников и их валеологическое образование (как приоритетное направление в работе дошкольного учреждения);
- комплекс оздоровительных мероприятий в режиме дня в зависимости от времени года;
- создание оптимальных педагогических условий пребывания детей в ДООУ;
- формированием подходов к взаимодействию с семьей и развитием социального партнерства.

Задачи работы по формированию культуры здорового образа жизни у дошкольников

- Формировать представления о том, что быть здоровым-хорошо, а болеть-плохо; о некоторых признаках здоровья
- Воспитывать навыки здорового поведения
- Любить двигаться
- Есть побольше овощей и фруктов
- Мыть руки после каждого загрязнения
- Быть доброжелательным
- Больше бывать на свежем воздухе
- Соблюдать режим.
- Помочь овладеть устойчивыми навыками поведения
- Развивать умение рассказывать о своем здоровье, о здоровье близких
- Выбатывать навыки правильной осанки
- Обогащать знания детей о физкультурном движении в целом
- Развивать художественный интерес.



Тот, кто с солнышком
встаёт,
Делает зарядку,
Чистит зубы по утрам
И играет в прятки, —
Тот спортивный
человек,
И вполне весёлый.
Постарайся быть
таким
В школе или дома.

Спасибо за внимание!!