

# «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.*

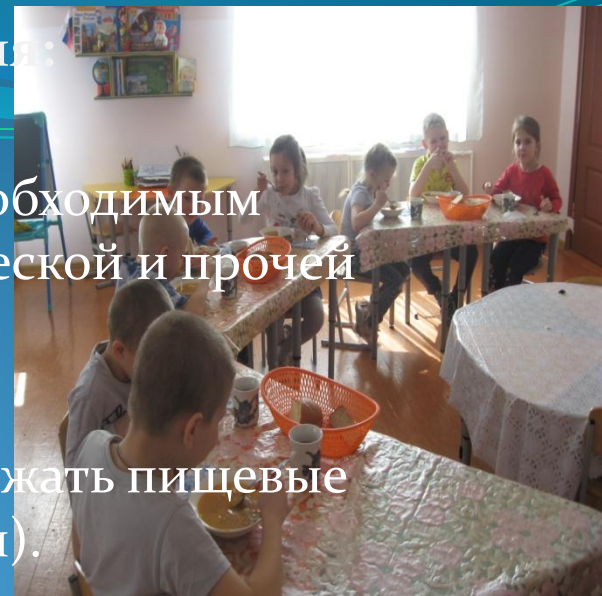


# Правильное питание.



## 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
- Вырабатывать 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!!**