



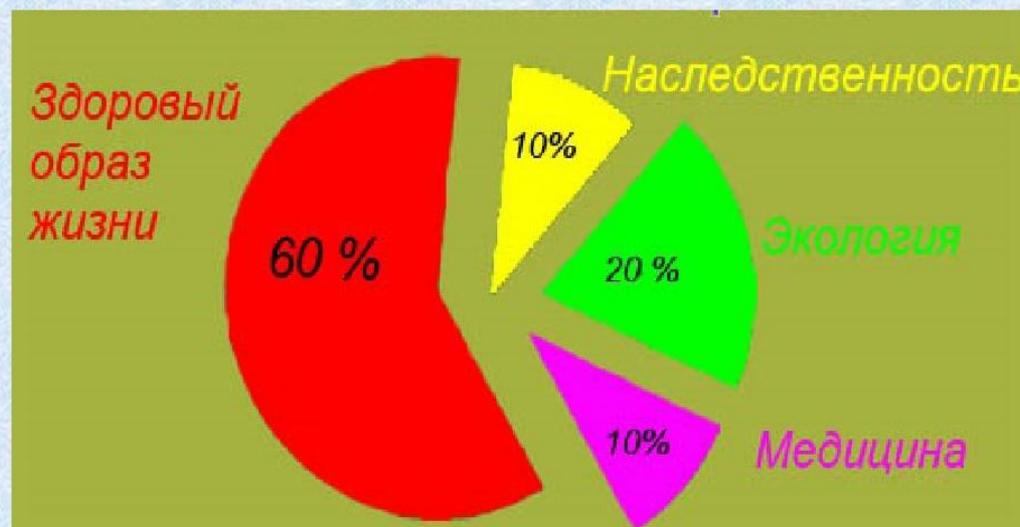
**Консультация для воспитателей  
"Воспитание основ здорового  
образа жизни у дошкольников"**

# Здоровый образ жизни

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



## Здоровье человека зависит :



# Из чего состоит ЗОЖ?

- правильного питания;
- спорта;
- личной гигиены;
- разных видов закаливания;
- отказа или сведения к минимуму вредных привычек.



# Правильное питание

Здоровое питание — это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний.



## Спорт и физические нагрузки

Регулярные физические нагрузки – это основа правильного образа жизни и залог отсутствия проблем со здоровьем в преклонном возрасте.

Самыми полезными видами спорта можно назвать те, которые ставят своей целью общее укрепление и оздоровление организма и всех его систем, а не направлены на достижение различных рекордов и преодоление трудностей.



# Личная гигиена

Личная гигиена - это свод правил поведения человека в быту или на производстве. В узком понимании - гигиеническое содержание тела, одежды и предметов домашнего обихода. Нарушение требований личной гигиены может негативно сказаться на здоровье не только одного человека, но и больших групп людей (коллективы, семьи, члены различных сообществ).

## Личная гигиена



# Закаливани

е.

**Закаливание** — это повышение устойчивости организма к воздействию погодноклиматических условий. Закаливание человека повышает выносливость организма, укрепляет нервную систему, повышает иммунитет и сопротивляемость болезням. Закаливание считают одним из лучших способов сохранить здоровье.

**«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»**



# Отказ от вредных привычек

Привычка-это склонности, ставшие для кого-нибудь в жизни обычным, постоянным, стилем поведения.

ЗОЖ не совместим с вредными привычками. Употребление табака, алкоголя, наркотиков входит в число факторов риска многих заболеваний, негативно отражающихся на здоровье человека и не совместимо с регулярными занятиями физ. упражнениями и спортом.



## Здоровье ребенка

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребёнка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера.

### Модель здорового ребенка



Здоровьесберегающие технологии являются важной основой системы охраны здоровья воспитанников.

## Модель приобщения дошкольника к ЗОЖ.

Главная задача педагогов детского сада и родителей в работе по приобщению к здоровому образу жизни – формировать разумное отношение к своему организму, учить вести здоровый образ жизни с раннего детства, владеть необходимыми санитарно-гигиеническими навыками. Родители должны поддерживать в домашних условиях принципы формирования здорового образа жизни в оптимальном сочетании со всеми здоровьесберегающими мероприятиями, проводимыми в детском саду.

### Модель приобщения дошкольников к здоровому образу жизни



## Формы работы по формированию ЗОЖ у дошкольников

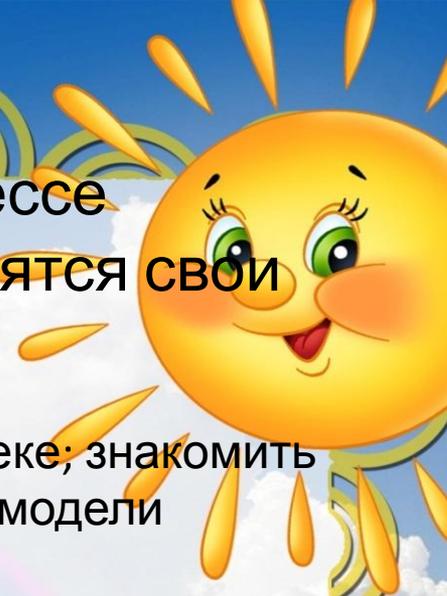
физкультурные занятия;  
самостоятельная деятельность детей;  
подвижные игры;  
утренняя гимнастика;  
физкультминутки,  
упражнения после дневного сна;  
физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами;  
прогулки, физкультурные досуги, спортивные праздники, музыкальные праздники;  
беседы; чтение художественной литературы;

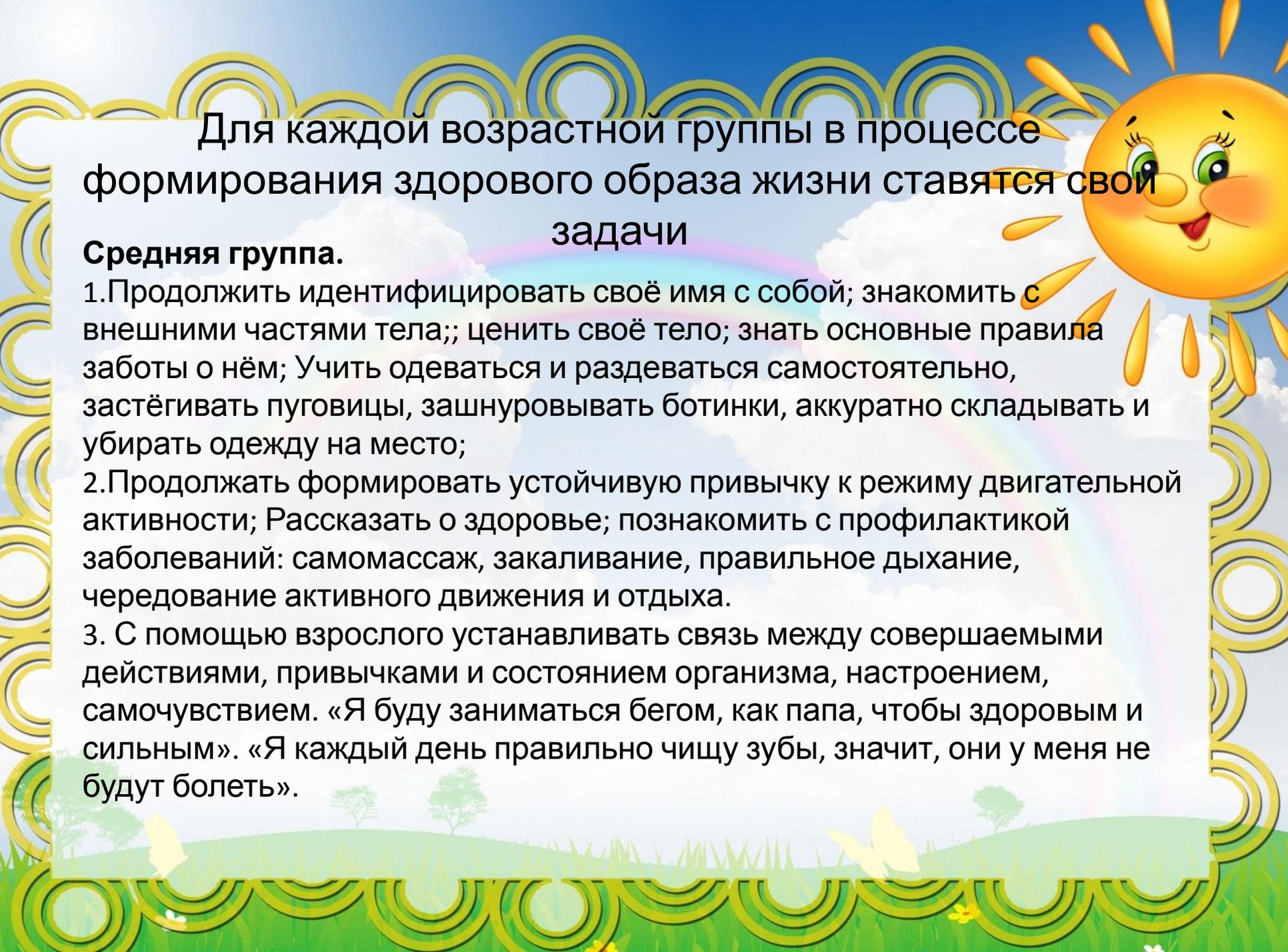


Для каждой возрастной группы в процессе формирования здорового образа жизни ставятся свои задачи

**Младшая группа.**

1. Формировать представление о себе как отдельном человеке; знакомить со способами заботы о себе и окружающем мире; показать модели социального поведения.
2. Знакомить с правилами выполнения физических упражнений. (внимательно слушать сигнал, ждать друг друга, не толкаться, согласовывать свои действия с действиями партнёра, контролировать и координировать движения).
3. Рассказывать о правилах поведения на улице посёлка, города: переходить улицу на зелёный цвет светофора только за руку с взрослыми, двигаться по правой стороне тротуара, не наталкиваться на прохожих, внимательно смотреть под ноги и вперёд.
4. Рассказывать об источниках опасности в квартире и групповой комнате; разъяснять правило «нельзя».
5. Рассказывать о правилах поведения за столом; познакомить с предметами и действиями, связанными с выполнением гигиенических процессов: умывание, купание, уход за телом, внешним видом, чистотой жилища.





Для каждой возрастной группы в процессе формирования здорового образа жизни ставятся свои задачи

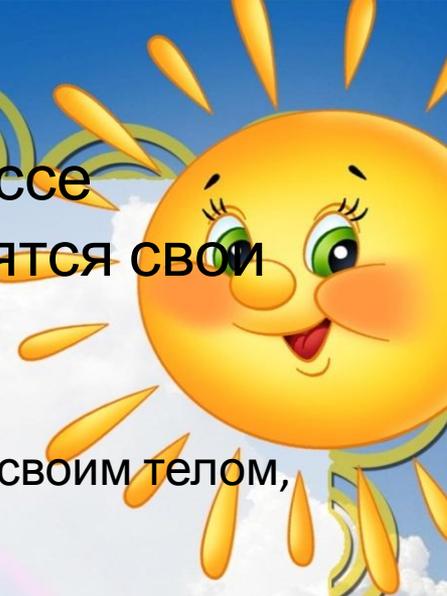
**Средняя группа.**

1. Продолжить идентифицировать своё имя с собой; знакомить с внешними частями тела;; ценить своё тело; знать основные правила заботы о нём; Учить одеваться и раздеваться самостоятельно, застёгивать пуговицы, зашнуровывать ботинки, аккуратно складывать и убирать одежду на место;
2. Продолжать формировать устойчивую привычку к режиму двигательной активности; Рассказать о здоровье; познакомить с профилактикой заболеваний: самомассаж, закаливание, правильное дыхание, чередование активного движения и отдыха.
3. С помощью взрослого устанавливать связь между совершаемыми действиями, привычками и состоянием организма, настроением, самочувствием. «Я буду заниматься бегом, как папа, чтобы здоровым и сильным». «Я каждый день правильно чищу зубы, значит, они у меня не будут болеть».

# Для каждой возрастной группы в процессе формирования здорового образа жизни ставятся свои задачи

## Средняя группа.

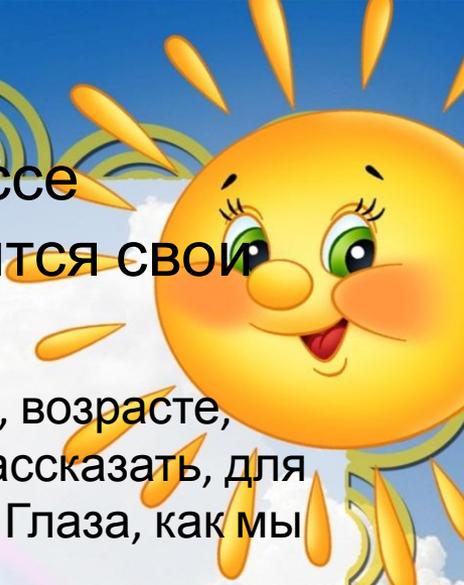
4. Развивать настойчивость, целеустремлённость в уходе за своим телом, физкультурно-оздоровительной деятельности.
5. Рассказывать о Правилах дорожного движения.
6. Рассказывать о правилах первой помощи при травмах и обморожениях: замёрзло лицо на морозе—разотри легко шарфом, но не снегом; озябли ноги—попрыгай, пошевели пальцами; промочил ноги—переоденься в сухое.
7. Рассказывать о культуре еды, о правилах поведения за столом, умывания, правил гигиены; Учить самостоятельно мыть руки, лицо, шею; после умывания смывать мыльную пену с раковины, крана.
8. Рассказывать, как садиться за стол, правильно пользоваться вилкой, ложкой. Не спешить, не отвлекаться, не играть столовыми приборами.
9. Рассказывать о микробах. Доказывать необходимость использования мыла и воды. Научить заботиться о здоровье окружающих: при чихании и кашле прикрывать рот и нос платком, если заболел, не ходить в садик.

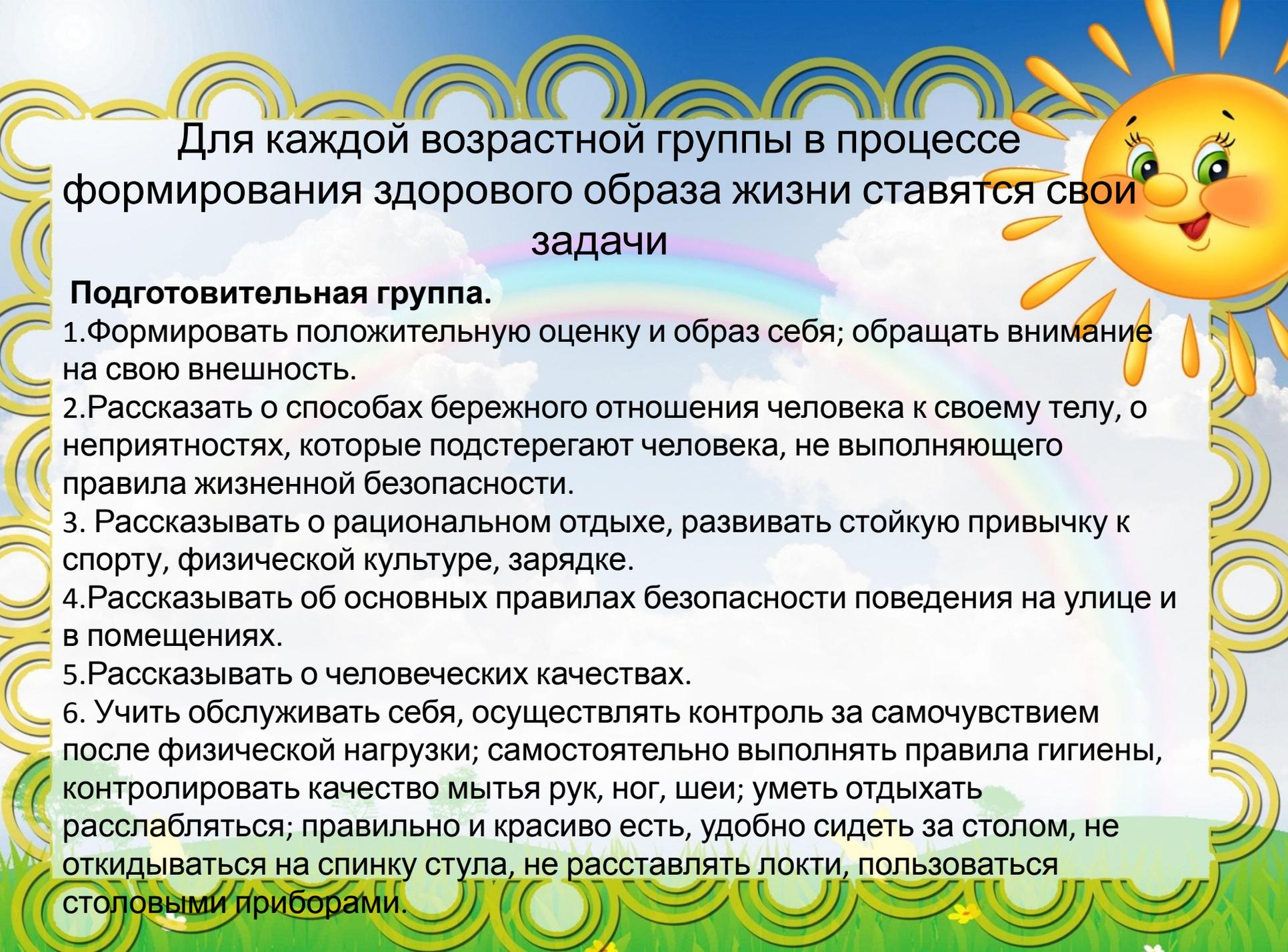


Для каждой возрастной группы в процессе формирования здорового образа жизни ставятся свои

### **Старшая группа. задачи**

1. Расширить знания ребёнка о себе, своём имени, фамилии, возрасте, наследственных особенностях организма, телосложения, рассказать, для чего нужно сердце, почему оно стучит, для чего нужны уши. Глаза, как мы двигаемся. Дышим. Общаемся с другими людьми.
2. Бережно относиться к своему организму, осознавать назначение отдельных органов, условия их нормального функционирования.
3. Знакомить с разными видами закаливания, дыхательной, коррекционной гимнастикой. Беседовать о режиме активности и отдыха, необходимости планировать своё время, об оздоровительной гимнастике, прогулке при любых погодных условиях. Осознанно выполнять физические упражнения, понимая их значимость для здоровья.
4. Рассказывать, что на улице нельзя бросаться камнями и снежками, ходить около домов во время таяния снега (могут сорваться сосульки); нельзя дразнить животных, нужно остерегаться бездомных собак и кошек.
5. Формировать систему представлений о культуре быта человека; познакомить с основными правилами этикета, поведения, питания, общения за столом.





Для каждой возрастной группы в процессе формирования здорового образа жизни ставятся свои задачи

**Подготовительная группа.**

1. Формировать положительную оценку и образ себя; обращать внимание на свою внешность.
2. Рассказать о способах бережного отношения человека к своему телу, о неприятностях, которые подстерегают человека, не выполняющего правила жизненной безопасности.
3. Рассказывать о рациональном отдыхе, развивать стойкую привычку к спорту, физической культуре, зарядке.
4. Рассказывать об основных правилах безопасности поведения на улице и в помещениях.
5. Рассказывать о человеческих качествах.
6. Учить обслуживать себя, осуществлять контроль за самочувствием после физической нагрузки; самостоятельно выполнять правила гигиены, контролировать качество мытья рук, ног, шеи; уметь отдыхать расслабляться; правильно и красиво есть, удобно сидеть за столом, не откидываться на спинку стула, не расставлять локти, пользоваться столовыми приборами.