

МДК 01.01. Составляющие факторы здорового образа жизни ребёнка в ДОУ

Что такое здоровье?



Колдунова Марина Андреевна

188-2 группа

Преподаватель Мастерова И.Е.

Соблюдение режима дня детей



- **Режим дня**-это четкий распорядок жизни в течение суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна, а также рациональную организацию различных видов деятельности

Правильная организация питания

- Питание — поддержание жизни и здоровья человека с помощью пищи. В процессе питания удовлетворяется одна из важнейших физиологических потребностей человеческого организма, обеспечивающая его формирование, функционирование



Правильная организация сна



- Сон — это особое состояние сознания, а также естественный физиологический процесс, характеризующийся пониженной реакцией на окружающий мир и специфичной мозговой деятельностью.

Правильная организация сна



- Организация сна детей имеет особое значение:
- Удобная одежда для сна
- Приток свежего воздуха
- Удобная кровать
- Тишина
- Устранение отвлекающих источников

Соблюдение режима двигательной активности

- Движение-это одно из проявлений жизнедеятельности, обеспечивающее организму возможность активного взаимодействия со средой в частности с места на место.



Соблюдение режима двигательной активности

- Утренняя гимнастика
- Подвижные игры
- Физкультминутки
- Подвижные игры на улице



Соблюдение режима двигательной активности

- Гимнастика после сна



Формирование культурно-гигиенических навыков

- **гигиенические навыки** – это важная составная часть культуры поведения, представляющая собой **навыки** соблюдения опрятности, содержания в чистоте собственного лица, рук, тела, одежды и обуви.



Формирование культурно-гигиенических навыков

- Навыки культуры еды



Формирование культурно-гигиенических навыков

- Навыки личной гигиены



