

**«ЛЮДИ ДОЛЖНЫ ОСОЗНАТЬ, ЧТО ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ –
ЭТО ЛИЧНЫЙ УСПЕХ КАЖДОГО»**

В.В. ПУТИН

ПОГОВОРИМ О ЦЕННОСТЯХ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Докладчик:
воспитатель
Лобжанидзе Л.К.

Самара, 2015 г.

Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «ФК»

Целями ОО «ФК» являются формирование у детей интереса и ценностного отношения к физической культуре, гармоничное физическое развитие через решение следующих задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Здоровье»

Целями ОО «Здоровье» являются охрана здоровья детей и формирование основы культуры здоровья через решение следующих задач:

- сохранение и укрепление физического и психологического здоровья детей;
- воспитание КГН;
- формирование начального представления о здоровом образе жизни.

Понятие «Здоровье»

Понятие «Здоровье» отражает качество приспособления организма к условиям внешней среды.

Здоровье формируется в результате взаимодействия внешних и внутренних факторов.

Как же повысить это «качество приспособления» организма? Через ЗОЖ.



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

– это система ценностей, объединяющая все, что способствует выполнению человеком, профессиональных, общественных, семейных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях.

ЗОЖ определяет направленность усилий личности в сохранении и укреплении здоровья.



Базовые составляющие ЗОЖ:

- воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;
- безопасная и благоприятная окружающая среда, знание о влиянии окружающих предметов на здоровье;
- рациональное питание;
- двигательная активность;
- гигиена организма;
- эмоциональное самочувствие: психогигиена, умение справляться с проблемами;
- интеллектуальное самочувствие, позитивное мышление;
- духовное самочувствие, оптимизм.

КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ



Под *культурой здоровья* понимается общая способность и готовность личности ребенка к деятельности по охране и укреплению здоровья, основанных на знаниях и опыте, которые приобретены в образовательном процессе ДООУ и семье.

ПАМЯТКА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗОЖ:

- рациональный режим;
- систематические занятия спортом;
- закаливание;
- правильное питание;
- благоприятная психологическая обстановка в семье;
- дружеские отношения;
- доверие и взаимопонимание;
- желание поделиться своими проблемами с близкими людьми;
- возможность найти поддержку и помощь.



**Желаю всем
здорового духа в здоровом теле!**



БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!