

# Использование ИКТ в формировании здорового образа жизни у дошкольников

Составил: воспитатель д/с № 92 «Лебедушка»

Кивгазова Г. Ю.

Хорошее здоровье, ощущение полноты, неистощимости физических сил -

важнейший источник жизнерадостного мировосприятия, оптимизма, готовности преодолеть любые трудности.

Больной, хилый, предрасположенный к заболеваниям ребенок – источник многочисленных невзгод.

## Цель:

сформировать у дошкольников представление о здоровом образе жизни, привить навыки осознанного выполнения правил здоровьесбережения и ответственного отношения, как к собственному здоровью, так и здоровью окружающих.

## ЗАДАЧИ:

- ▶ помочь ребенку создать целостное представление о своем теле,
- ▶ осознать ценность своей жизни и жизни другого человека;
- ▶ формировать потребность в физическом и нравственном самосовершенствовании, в здоровом образе жизни;
- ▶ привить навыки профилактики и гигиены, первой медицинской помощи, развивать умение предвидеть возможные опасные для жизни последствия своих поступков для себя и своих сверстников;

## Актуальность:

перед детским садом в настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений и физическому развитию детей. Известно, что здоровье на 7-8% зависит от здравоохранения и более чем на половину – от образа жизни человека. Забота о здоровом образе жизни- это основа физического и нравственного здоровья, а обеспечить укрепление здоровья можно только путем комплексного решения педагогических, медицинских и социальных вопросов.



## ***Компоненты здоровья:***

- Положительные эмоции.
- Движение.
- Режим дня.
- Чистота тела, жилища, продуктов питания.
- Закаливание и оздоровление.
- Рациональное питание.
- Отказ от вредных привычек.

A colorful illustration of a doctor and a rabbit in a garden. The doctor, an elderly man with white hair and a beard, wears a white lab coat, a white cap with a red cross, and glasses. He is holding a green stethoscope to the rabbit's chest. The rabbit is grey and white, sitting on a tree stump. The background features green leaves, a yellow sun with a face, and yellow flowers. The text is written in large, bold, red Cyrillic letters on a white background with a scalloped edge.

**Полезные  
советы  
Доктора  
Айболита**





Я открою семь  
секретов,  
Как здоровье  
сохранить.  
Выполняя все  
секреты,  
Без болезней  
будем жить





## “Чистота – залог здоровья!”

Каждый раз перед  
едой,  
Нужно фрукты мыть  
водой!

Чтобы быть  
здоровым, сильным,  
Мой лицо и руки с  
мылом.

Будь аккуратен,  
забудь лень!

Чисти зубы каждый  
день!





Здравствуйте! Добрая  
ласковость слова  
Стерлась на “нет” в  
ежедневном привете.  
Здравствуйте! Это же  
- будьте здоровы,  
Это же - дольше живите  
на свете.



## Полезные и вредные продукты

Надо кушать помидоры,  
Фрукты, овощи, лимоны,  
Кашу – утром, суп – в  
обед,

А на ужин – винегрет.

Ну, а если свой обед  
Ты начнешь с кулька  
конфет,  
Жвачкой импортной  
закусишь,

Шоколадом подсластишь,  
То тогда наверняка  
Ваши спутники всегда -  
Близорукость, бледный вид  
И неважный аппетит.





**“Умеренный в еде - всегда здоров!”**

Я люблю покушать сытно,  
Много, вкусно, аппетитно.  
Ем я все и без разбора,  
Потому что я...  
*обжора.*

Чтобы десны были  
крепкими,

Грызи морковку с репкою.  
Чтобы зубы не болели,  
Вместо пряников, конфет  
Ешьте яблоки, морковку –  
Вот вам, дети, мой совет.





**“Движение - это жизнь”**

Молодым я говорю,  
Со здоровьем дружен  
спорт!

Стадион, бассейн и корт,  
Зал, каток – везде всем  
рады.

За старание в награду,  
Станут мышцы ваши  
тверды,  
Будут кубки и рекорды.





## Секреты закаливания

Утром - бег и душ  
бодрящий,  
Как для взрослых,  
настоящий!

На ночь окна  
открывать,  
Свежим воздухом  
дышать!

Ноги мыть водой  
холодной,  
И тогда микроб  
голодный  
Вас во век не  
одолеет!







# **Рекомендации родителям по укреплению здоровья детей**



# Закаливание



**Закаливание** – это образ жизни:  
Ваш и Вашего ребенка! Если Вы  
хотите, чтобы ваш маленький  
человечек был сильным и  
здоровым, полным энергии и чтобы  
ему легко все удавалось – ведите  
здоровый образ жизни и  
закаляйтесь!



## Закаливание:

- укрепляет защитные силы организма,
- повышает тонус центральной нервной системы,
- улучшает кровоснабжение и работу мышц,
- нормализует обмен веществ.

## Процедуры закаливания можно осуществлять при:

- ▣ при условии полного здоровья
- ▣ с учётом возрастных и индивидуальных особенностей организма.



# Питание должно быть разнообразным.

- Белки – обеспечивают строительство организма; составляют 20% веса нашего тела.
- Жиры – запасной источник энергии.
- Углеводы – дают энергию.
- Витамины – активность.



**«Учи показом,  
а не рассказом!»»**













## Рекомендации

- Ведите здоровый образ жизни
- Рационально питайтесь
- Выполняйте оптимальный двигательный режим
- Регулярно проводите закаливающие процедуры
- Занимайтесь физической культурой
- Соблюдайте личную гигиену и режим дня

**Желаю вам здоровья!**

