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.

В. А. Сухомлинский

Цель:

сформировать у дошкольников представление о здоровом образе жизни, привить навыки осознанного выполнения правил здоровье сбережения 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.

Здоровый образ жизни

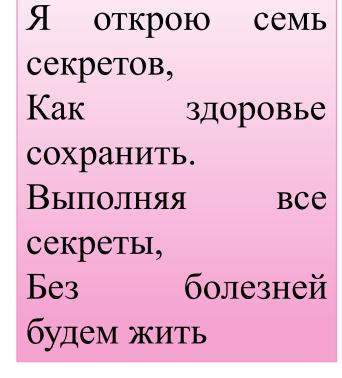


Компоненты здоровья:

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















"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.





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,

И неважный аппетит.

То тогда наверняка Ваши спутники всегда - Близорукость, бледный вид









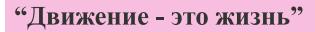
"Умеренный в еде - всегда здоров!"

Я люблю покушать сытно,

Много, вкусно, аппетитно. Ем я все и без разбора, Потому что обжора. Чтобы десны были крепкими, Грызи морковку с репкою. Чтобы зубы не болели, Вместо пряников, конфет Ешьте яблоки, морковку – Вот вам, дети, мой совет.







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! Ha НОЧЬ окна открывать, Свежим воздухом дышать! Ноги мыть водой холодной, И микроб тогда голодный Вас во век не

одолеет!







Рекомендации родителям по укреплению здоровья детей





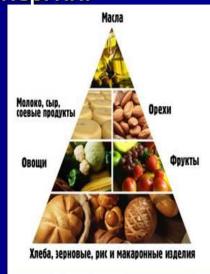
Закаливание:

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



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!

