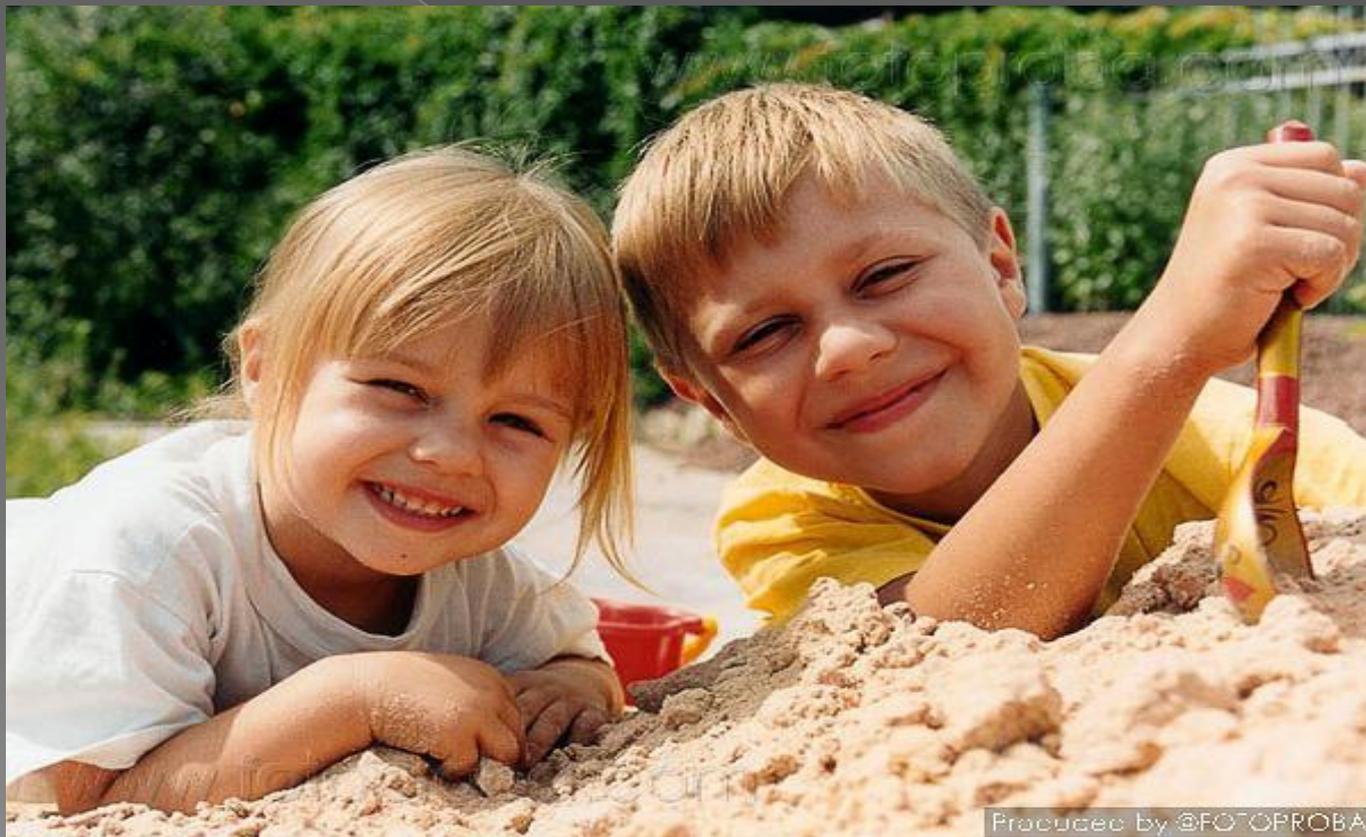


# «Формирование здорового образа жизни детей».



# 1 Здоровый образ жизни как социально-педагогическое явление .



Эффективность воспитания и обучения детей зависит от их здоровья.

Здоровье – важный фактор работоспособности и гармонического развития детского организма.

*В Уставе Всемирной Организации Здравоохранения определение понятия здоровье:*

“состояние полного, физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.»



**В настоящее время принято выделить несколько компонентов (видов) здоровья:**

**1. Соматическое здоровье** – текущее состояние органов и систем организма человека, - основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития.

**2. Физическое здоровье** – уровень роста и развития органов и систем организма.

**3. Психическое здоровье** – сфера - основу которой определяет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную поведенческую реакцию.

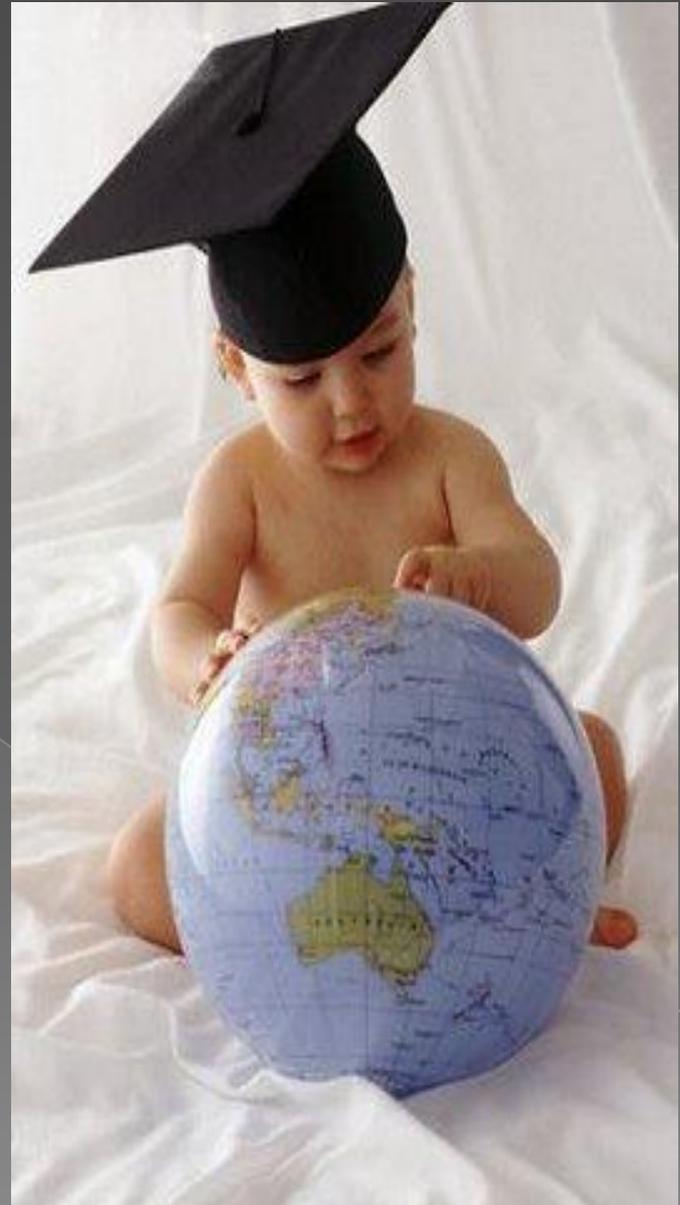
**4 Нравственное здоровье** - система ценностей.

Нравственное здоровье - духовность человека, связанная с общечеловеческими истинами добра, любви и красоты.

# Признаками здоровья

## являются:

- специфическая (иммунная) и неспецифическая устойчивость к действию повреждающих факторов;
- показатели роста и развития;
- функциональное состояние и резервные возможности организма;
- наличие и уровень какого-либо заболевания или дефекта развития;
- уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок.





**Здоровье** человека будет в первую очередь зависеть от стиля жизни, который в большей степени носит индивидуальный характер и определяется историческими и национальными традициями и личностными склонностями.

## 2. Условия, необходимые для формирования здорового образа жизни у детей.



## **По современным представлениям в понятие здорового образа жизни входят следующие составляющие:**

- отказ от вредных пристрастий (курение, употребление  
алкогольных напитков и наркотических веществ)
- оптимальный двигательный режим;
  - рациональное питание;
  - закаливание;
- личная гигиена;
- положительные эмоции.

Очень важно вести борьбу с курением среди родителей силами самих дошкольников.

И, наконец, сам педагог ни в коем случае не должен быть курящим человеком (во всяком случае дети не должны его видеть курящим).



Социологические опросы показывают, что среди детей подготовительных групп больше половины знакомы со вкусом вина или пива. Чаще всего это происходит с ведома и согласия родителей: «невинная рюмочка» в честь дня рождения или другого торжества. Прием алкоголя для ребенка практически всегда (за исключением, конечно, детей алкоголиков) связан с атмосферой праздника и на первый взгляд особой опасности здесь нет. Однако такое приобщение детей к алкоголю представляет определенную опасность, ибо снимает психологический барьер



## Следующий фактор здорового образа жизни – двигательный режим.

Жизнь современного человека, особенно в городах, характеризуется малоподвижным образом жизни, и это основная причина многих болезней



Говоря об оптимальном двигательном режиме, следует учитывать не только исходное состояние здоровья, но и частоту и систематичность применяемых нагрузок, занятия должны базироваться на принципах:

- постепенности
- последовательности
- повторности
- систематичности
- индивидуализации
- регулярности.



Доказано, что наилучший оздоровительный эффект дают занятия :ходьбой , легким бегом, плаванием, лыжные и велосипедные прогулки. В комплекс ежедневных упражнений необходимо включить также упражнения на гибкость.



## Организация питания

При организации питания необходимо учитывать особенности развития и функционирования пищеварительной системы и всего организма для конкретного возрастного периода, а также потребность организма в питательных веществах, поскольку он особенно чувствителен ко всяким нарушениям как в количественном, так и в качественном составе пищи.



**В основу** правильной организации питания детей в различные возрастные периоды должны быть положены следующие основные принципы:

1. Регулярность
2. Соответствие функциональным возможностям организма.
3. Сбалансированность.
4. Индивидуальность ( с учетом особенностей ребенка, состояния здоровья, реакции на пищу и другое.)



**Закаливание** – эффективное  
средство укрепления здоровья  
человека.



# Развитие навыков личной ГИГИЕНЫ



**Психическая закалка** стимулирует и физиологические защитные механизмы.



Говоря о положительных эмоциях, следует также помнить, что в педагогике поощрение является самым эффективным рычагом воздействия на ребенка.



Поощряя  
ребенка, *мы*  
*сохраняем и*  
*укрепляем*  
*его*  
*здоровье*, и  
наоборот.



### 3. Деятельность педагога по формированию здорового образа жизни среди детей.



**1 Освоение и применение** в своей работе  
здоровьесберегающих технологий  
( В.Н. Зимонина программа «Я расту  
здоровым»)

Цель программы: сохранение и укрепление  
здоровья детей, формирование у родителей,  
педагогов, воспитанников ответственности в  
деле сохранения собственного здоровья.

2. Овладение и применение знаний возрастной психологии.



3. Просветительская деятельность по пропаганде здорового образа жизни среди родителей .





Благодарим Вас за внимание