

«Здоровый образ ЖИЗНИ»

Подготовительная группа
МДОУ «Детский сад №4 «Колобок»
Воспитатель – Днепровская С. М.

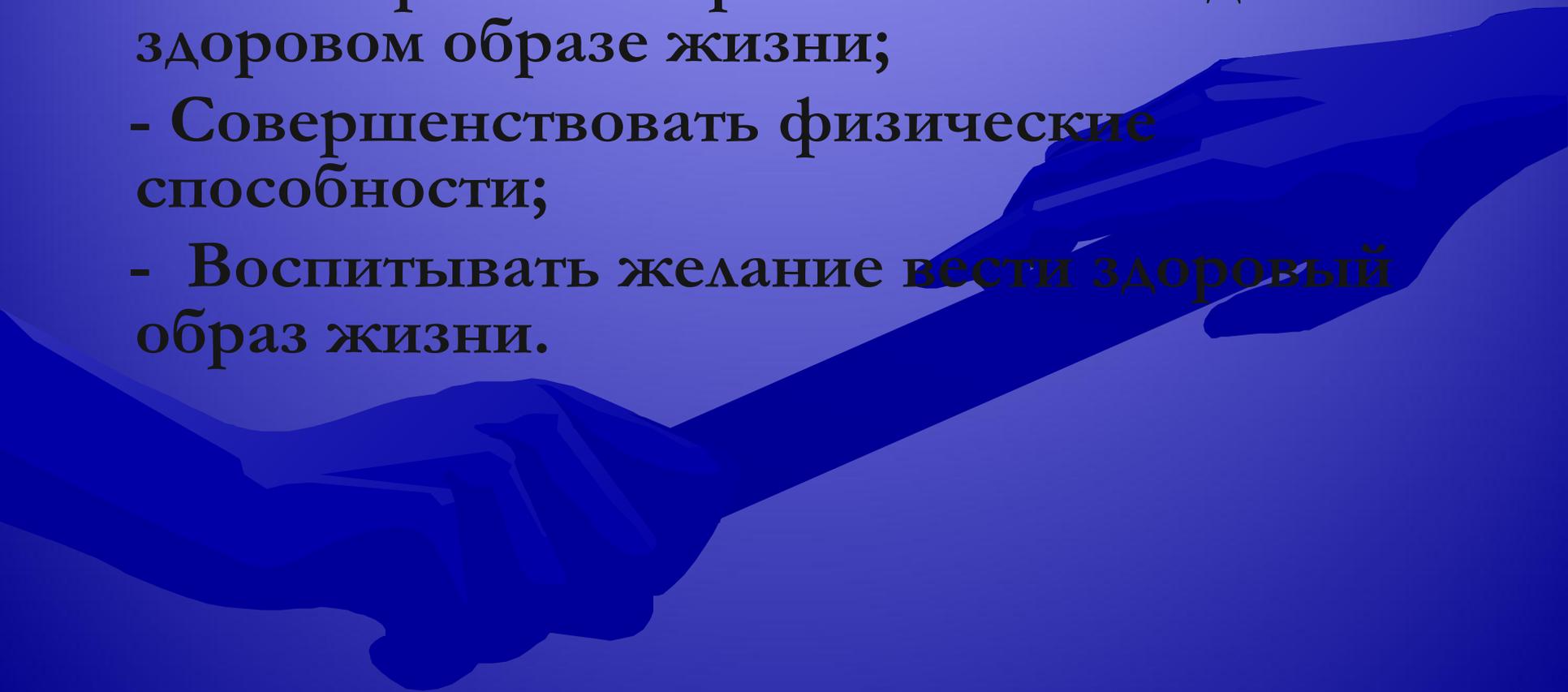
A stylized illustration of two hands shaking, rendered in shades of blue. The hands are positioned diagonally across the lower half of the slide, with one hand on the left and one on the right, symbolizing agreement or partnership.

Здоровый образ жизни

Это комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающих гармоничное развитие и укрепление здоровья, повышение работоспособности людей.

Цели оздоровительной работы в МДОУ:

- Расширять и закреплять знания детей о здоровом образе жизни;
- Совершенствовать физические способности;
- Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.



Здоровый образ жизни - это индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья.

Составляющие здорового образа жизни

- Двигательная активность, физическая культура и спорт
- Закаливание
- Рациональный режим
- Рациональное питание
- Личная гигиена
- Благоприятная психологическая обстановка в саду
- Экологически грамотное поведение





Двигательная активность, физическая культура и спорт



- эффективные средства сохранения и укрепления здоровья;
- им принадлежит первостепенная роль среди факторов, влияющих на рост, развитие и состояние здоровья детей и подростков;

- значительно улучшают работу всех органов, систем органов и организма в целом;
- позволяет продлить активный образ жизни.



Физкультурный зал



08/12/2014 09:44

Бассейн



Закаливание – повышает устойчивость организма к природным факторам.

Средства закаливания

1. солнце



2. воздух



3. вода



Принципы закаливания

- Постепенность закаливающих процедур
- Систематичность
- Последовательность
- Комплексность
- Учет индивидуальных особенностей ребенка



Утренняя гимнастика
способствует воспитанию
у детей потребности к здоровому образу жизни



Режим - это правильное чередование периодов работы и отдыха.

Принципы:

- Строгое выполнение
- Недопустимость частых изменений
- Доступность

Прогулки

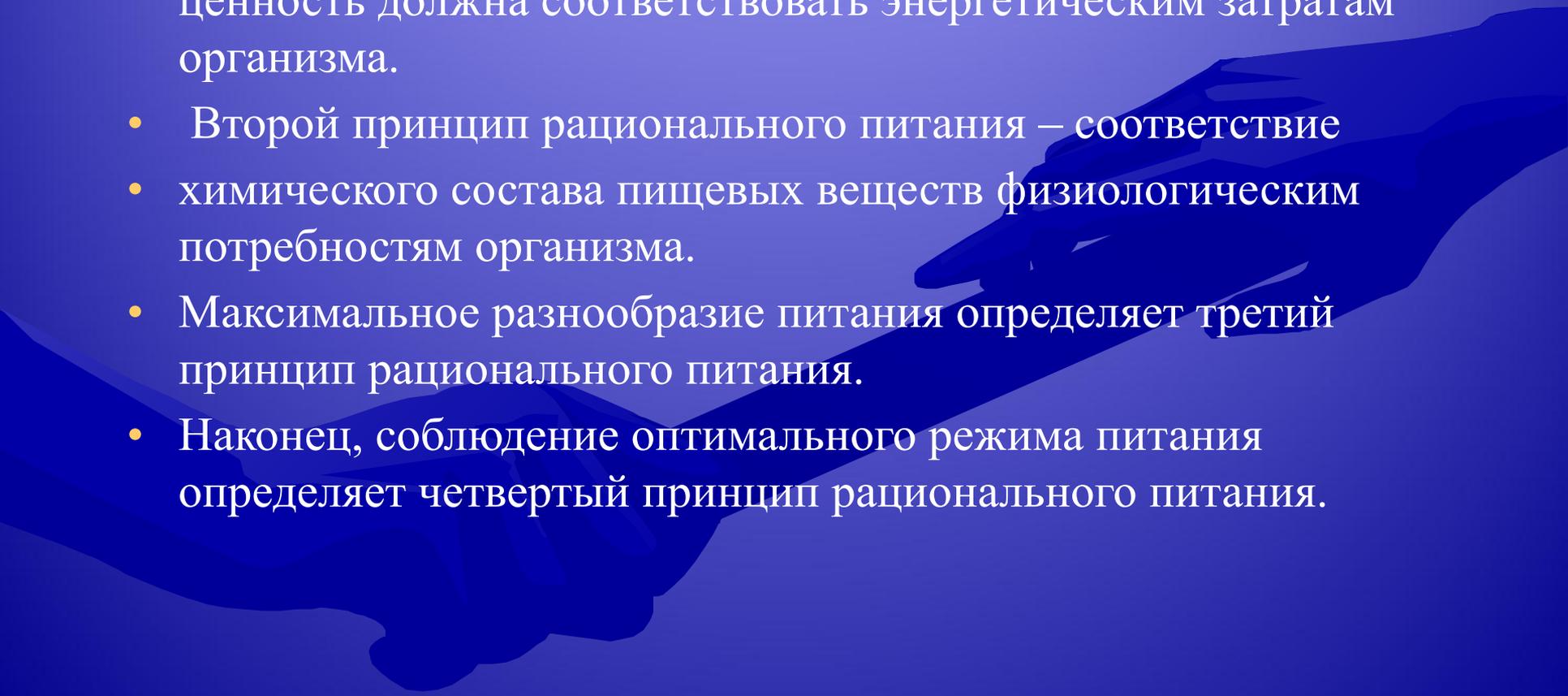


Сон - важное условие для здоровья, бодрости и высокой работоспособности человека.

После того, как дети проснулись, проводится гимнастика пробуждения. Это специально сконструированный комплекс упражнений, позволяющий постепенно разогреть мышцы и поднять настроение.



Рациональное питание

- Первый принцип рационального питания: его энергетическая ценность должна соответствовать энергетическим затратам организма.
 - Второй принцип рационального питания – соответствие химического состава пищевых веществ физиологическим потребностям организма.
 - Максимальное разнообразие питания определяет третий принцип рационального питания.
 - Наконец, соблюдение оптимального режима питания определяет четвертый принцип рационального питания.
- 
- A dark blue silhouette of two hands shaking, positioned in the lower right quadrant of the slide, symbolizing agreement or partnership.

Пальчиковая гимнастика

- Пальчиковая гимнастика— это очень полезная программа для развития моторики у детей разного возраста.



Экологически грамотное поведение

- Экскурсии в лес,
- Прогулки,
- Походы на луг,
- Игры на свежем воздухе



Для организации здорового образа жизни рекомендуем использовать различные формы взаимодействия – беседы, семинары, родительские собрания, консультации, совместные праздники, анкетирование, совместные игры, где и будут демонстрироваться методы и приемы работы с детьми.





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

