

*Тема:*

**« Памятки для родителей по  
формированию у детей ЗОЖ.**

**Три аспекта  
здоровьесбережения -  
физический, социальный, и  
психический.**

«

Санкт-Петербург  
2013

Выполнила: Румянцева Н.Н.  
**воспитатель**  
ГБДОУ № 38 Адмиралтейского  
района

# СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВЬЯ

**СОЦИАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ**



**ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ**



**ПСИХИЧЕСКОЕ**

# КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

- ХОРОШО РАЗВИТАЯ РЕФЛЕКСИЯ
- СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ
- УМЕНИЕ НАХОДИТЬ СОБСТВЕННЫЕ РЕСУРСЫ В ТРУДНОЙ СИТУАЦИИ (И.В. Дубровина)
- ПОЛНОТА ПОВЕДЕНЧЕСКИХ И ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ПРОЯВЛЕНИЙ ЛИЧНОСТИ (В.С.Хомик)
- САМОПРИЯТИЕ И УМЕНИЕ СПРАВЛЯТЬСЯ СО СВОИМИ ТРУДНОСТЯМИ БЕЗ УЩЕРБА ДЛЯ ОКРУЖАЮЩИХ
- САМООБЪЕКТИВНОСТЬ КАК ЧЁТКОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О СВОИХ СИЛЬНЫХ И СЛАБЫХ СТОРОНАХ
- НАЛИЧИЕ СИСТЕМЫ ЦЕННОСТЕЙ



# УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЙ МОТИВАЦИИ К ЗОЖ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

СОЗДАНИЕ ВОКРУГ РЕБЁНКА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ, НАПОЛНЕННЫЙ ТЕРМИНАМИ, СИМВОЛАМИ, ТРАДИЦИЯМИ, АТТРИБУТАМИ ЗОЖ.

НАЛИЧИЕ В БЛИЖАЙШЕМ ОКРУЖЕНИИ ДОШКОЛЬНИКА ЛЮДЕЙ, ВЕДУЩИХ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

СОЗДАНИЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО, ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ФОНА ПРИ ФОРМИРОВАНИИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОГО ХАРАКТЕРА.

УЧЁТ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ И ТИПОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ДЕТЕЙ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ.

По определению всемирной организации здравоохранения здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней



# Средства здоровьесбережения



## *Средства двигательной направленности:*

- элементы движений (ходьба, бег, прыжки, метание);
- физические упражнения;
- физкультминутки, лечебная физкультура, подвижные игры, гимнастика, самомассаж и др.

**Оздоровительные силы природы**  
солнечные и воздушные ванны, водные процедуры, фитотерапия, ингаляция.





## Гигиенические факторы

выполнение санитарно-гигиенических требований, личная и общественная гигиена, проветривание, влажная уборка помещений, соблюдение режима дня и т.д .





«Будьте здоровы!» - как часто мы произносим эти слова, желая, в первую очередь, здоровья физического или просто ради проформы. Но сегодня ясно, что для жизни в современном обществе, одного физического здоровья недостаточно. Современный человек должен быть **социально здоров.**

# Социальное здоровье личности:

социальная активность, поведение в обществе, личное отношение к миру, обеспечивающее гармонию между потребностями человека и общества в целом.



# Существует десять золотых правил здоровьесбережения.

1. Соблюдайте режим дня!
2. Обращайте больше внимания на питание!
3. Больше двигайтесь!
4. Спите в прохладной комнате!
5. Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!
6. Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
7. Гоните прочь уныние и хандру!
8. Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!
9. Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!
10. Желайте себе и окружающим только добра!



Будьте здоровы!!!

