

«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»



САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

«Здоровый образ жизни»

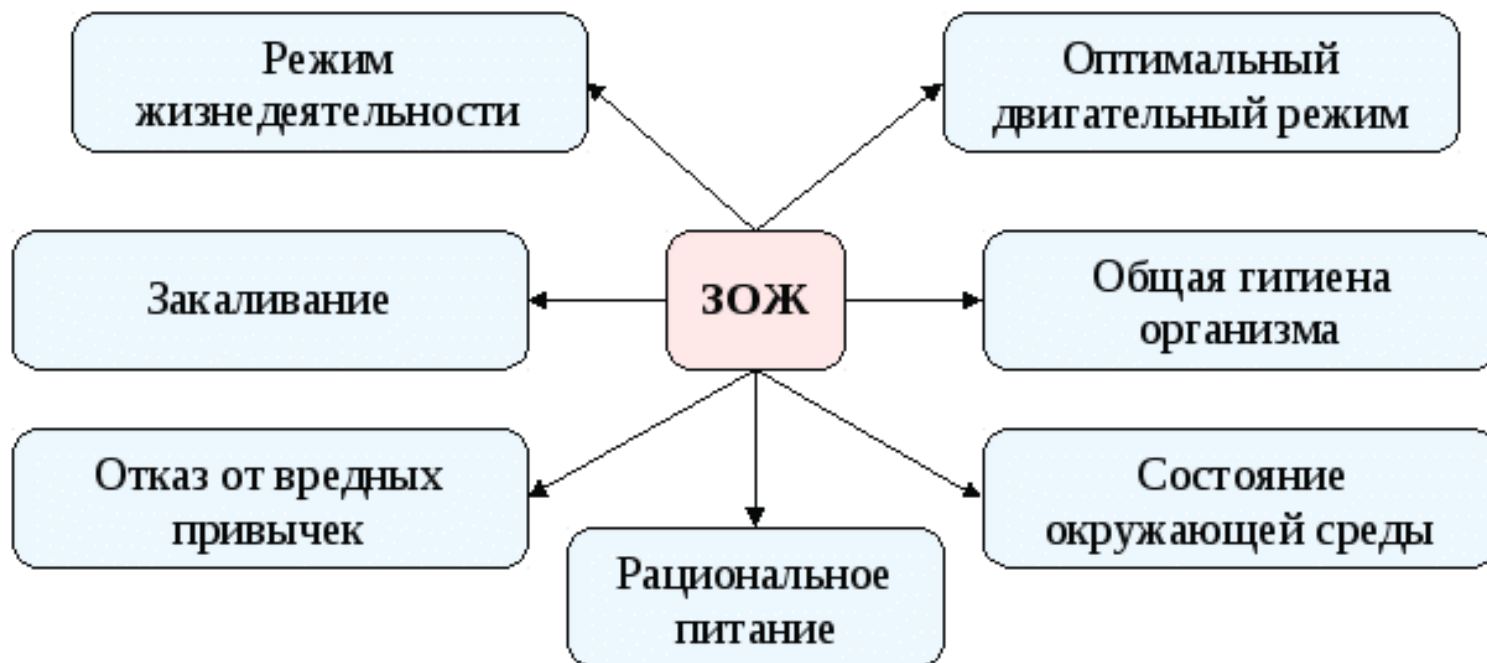


Цели оздоровительной работы в ГБДОУ:

- 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



- 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



“Я не боюсь еще и еще раз повторить:
забота о здоровье ребенка-это
важнейший труд воспитателя”.

В.А.Сухомлинский



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

Пребывание детей на воздухе

- это использование естественных факторов природы для оздоровления и закаливания организма



Режим - это правильное чередование периодов
работы и отдыха.

активный

Отдых

пассивный



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



Здоровый сон = удачный день?

Действительно ли имеет значение, высыпается Ваш ребенок или нет? Абсолютно! Важно не только количество сна, но и качество сна также велико.

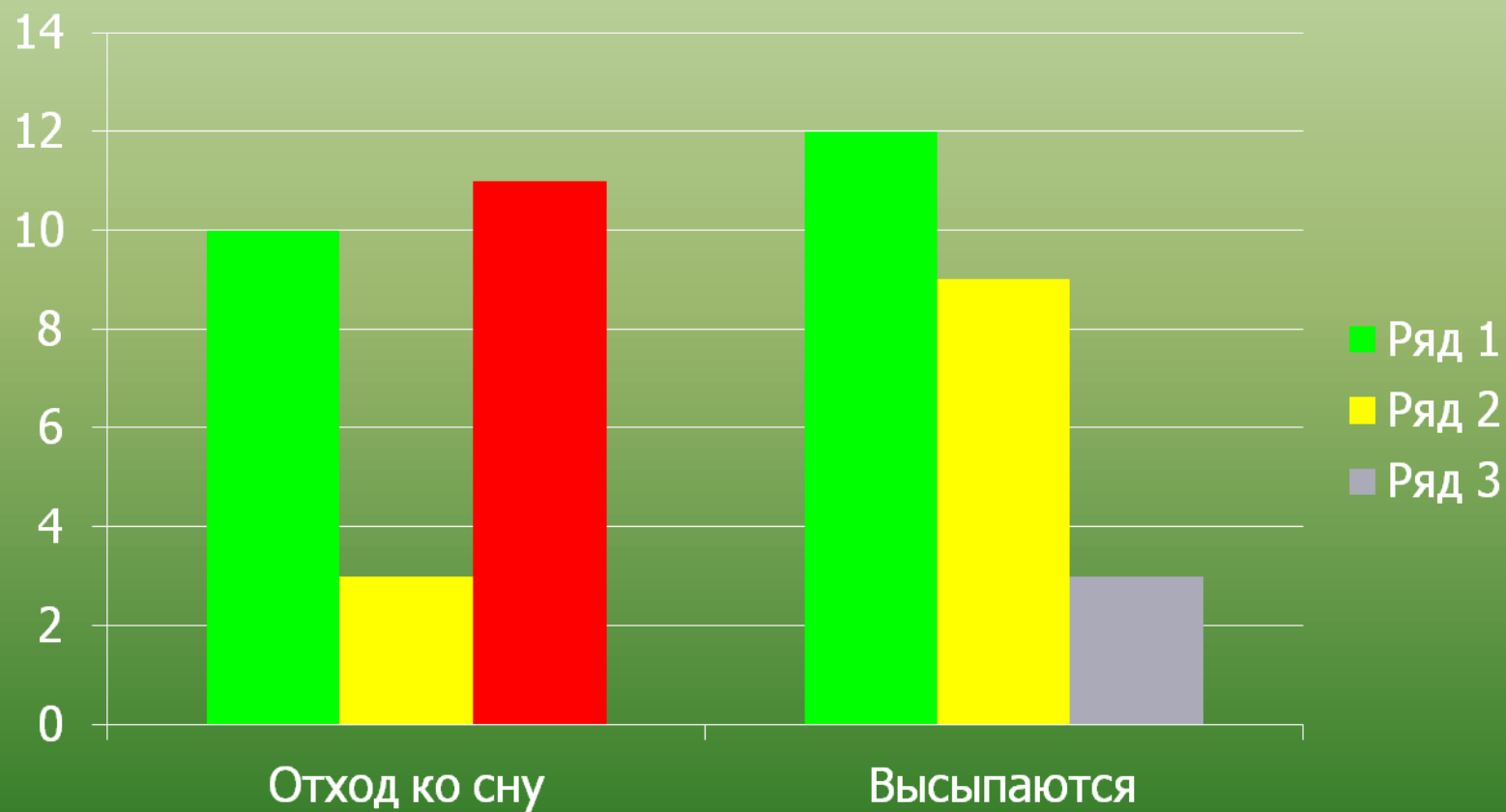
Другими словами, как хорошо ребенок себя чувствует и занимается повседневной деятельностью на следующий день после ночи, зависит от времени его сна.

Результаты анкетирования.

- Во сколько ложишься спать?
- Как часто просыпаешься не выспавшись?



Отвѣты дѣтей:

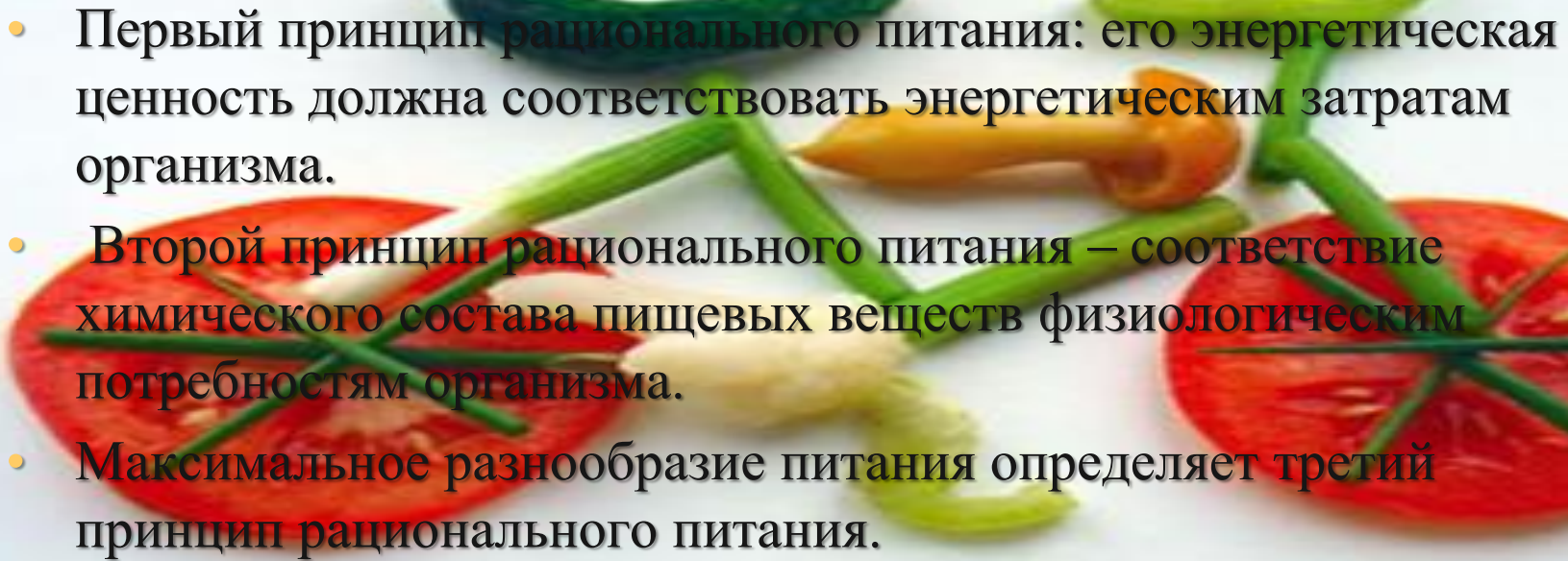


После того, как дети проснулись, проводится **гимнастика пробуждения**. Это специально сконструированный комплекс упражнений, позволяющий постепенно разогреть мышцы и поднять настроение.

Самомассаж необходим для повышения сопротивляемости организма, для улучшения обменных процессов, лимфо- и кровообращения.

Самомассаж рекомендуется проводить 2-3 раза в день на занятиях, физминутках, прогулках до 5 минут (малышам), от 3-5 упр., между которыми проводить расслабление мышц. Каждое упр. выполняется 8 раз: по 4 раза для правой и левой руки.

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.
- 



Личная гигиена

- Это широкое понятие, включающее в себя выполнение правил, которые способствуют сохранению и укреплению здоровья человека

Здоровый образ жизни начинается с чистоты

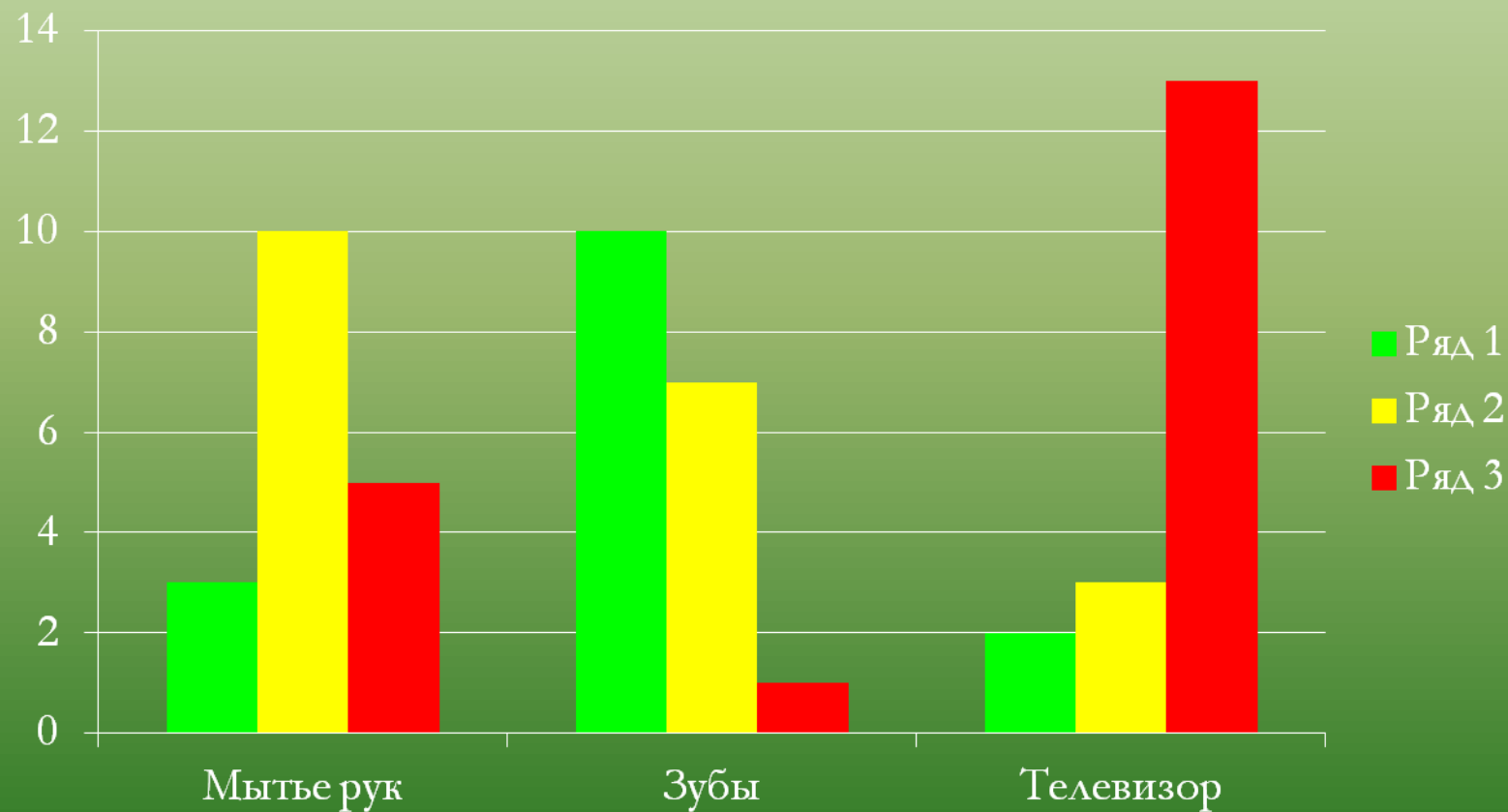
Корней Иванович Чуковский не зря говорил: «Надо, надо умываться по утрам и вечерам...»



Результаты анкетирования:

- Как часто моешь руки?
- Сколько раз чистишь зубы?
- Сколько времени проводишь у телевизора?

Отвѣты дѣтей:



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



ВЕДУ ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ,
А ОН ЗА МНОЙ
ИДТИ НЕ ХОЧЕТ.

Технологии обучения здоровому образу жизни

образу жизни

- ✓ Коммуникативные игры – танцы



Благоприятная психологическая обстановка в семье и саду



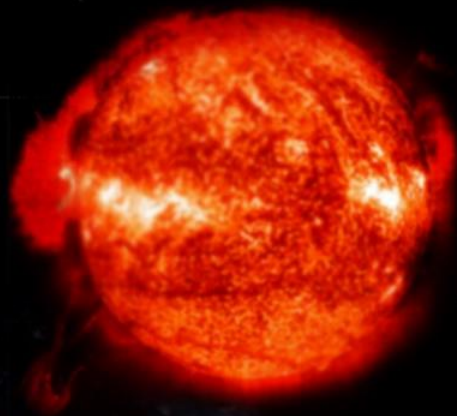
Основной задачей семьи и педагогов в это время является приобщение ребенка к здоровому образу жизни, а именно: способствовать формированию разумного отношения к своему организму, ведению здорового образа жизни с самого раннего детства, получению знаний, навыков, основных санитарно-гигиенических норм.

«Учи показом, а не рассказом!»



Итог:

Не отделяйте здоровый образ жизни ребенка от здорового образа жизни взрослого, ведь только в здоровой семье воспитывается здоровый человек.



ЧЕЛОВЕЧЕСТВО В ОТВЕТЕ ЗА ЗДОРОВЬЕ НА ПЛАНЕТЕ

Давайте растить



детей здоровыми!