

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №3 г. Курлово  
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по художественно-эстетическому  
направлению развития детей

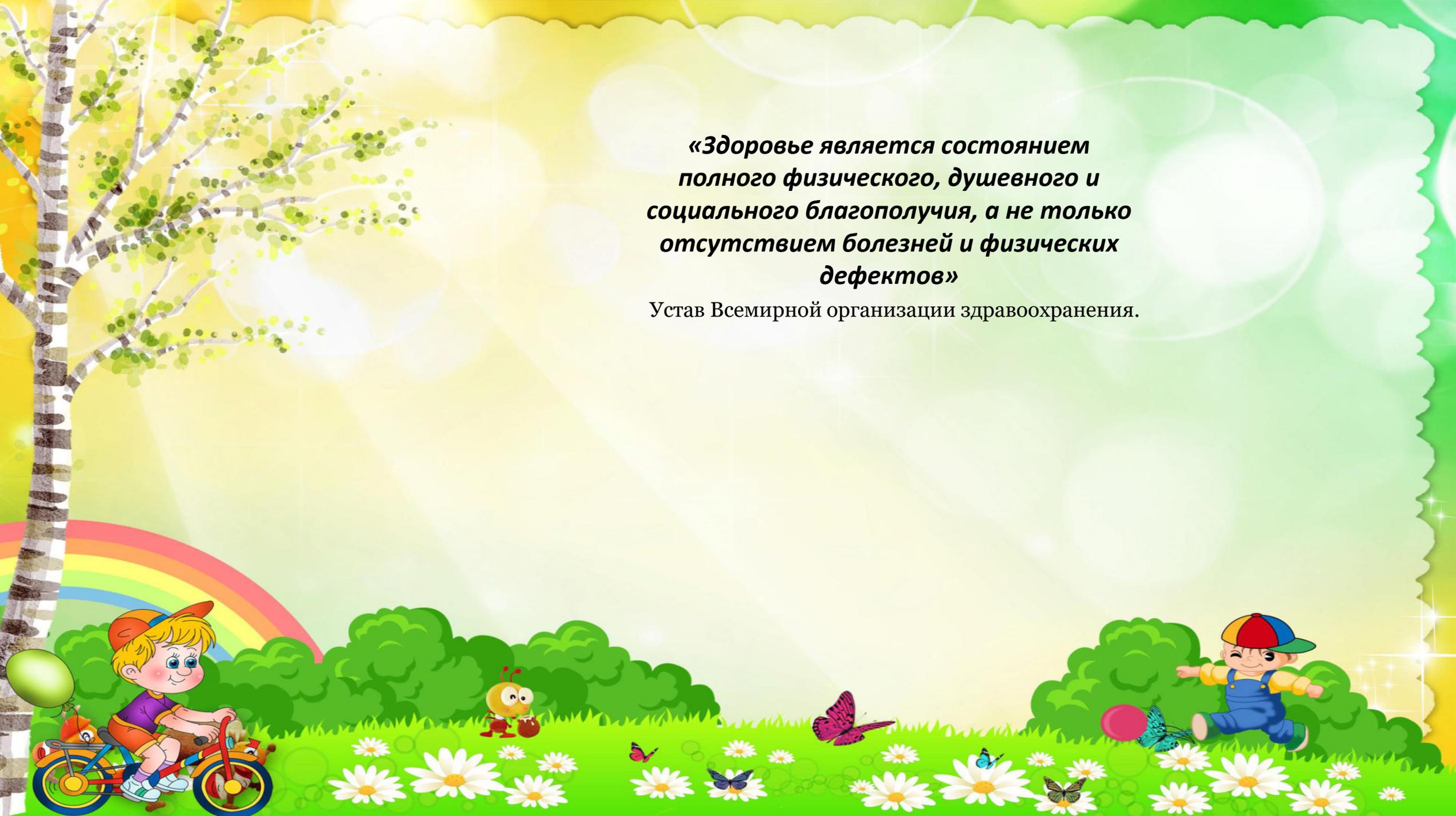
# Формирование основ Здорового образа жизни детей дошкольного возраста.

Подготовила: инструктор по физической культуре Савенкова Н.Н.



***«Здоровье является состоянием  
полного физического, душевного и  
социального благополучия, а не только  
отсутствием болезней и физических  
дефектов»***

Устав Всемирной организации здравоохранения.



Здоровый образ жизни сегодня – не просто дань моде, это необходимость.  
Здоровый, физически активный человек продуктивен в интенсивном ритме жизни, менее подвержен влиянию стрессовых и других негативных факторов.  
Поэтому так важно с раннего детства формировать у детей понимание правил здорового образа жизни.



*образ жизни с детства .*



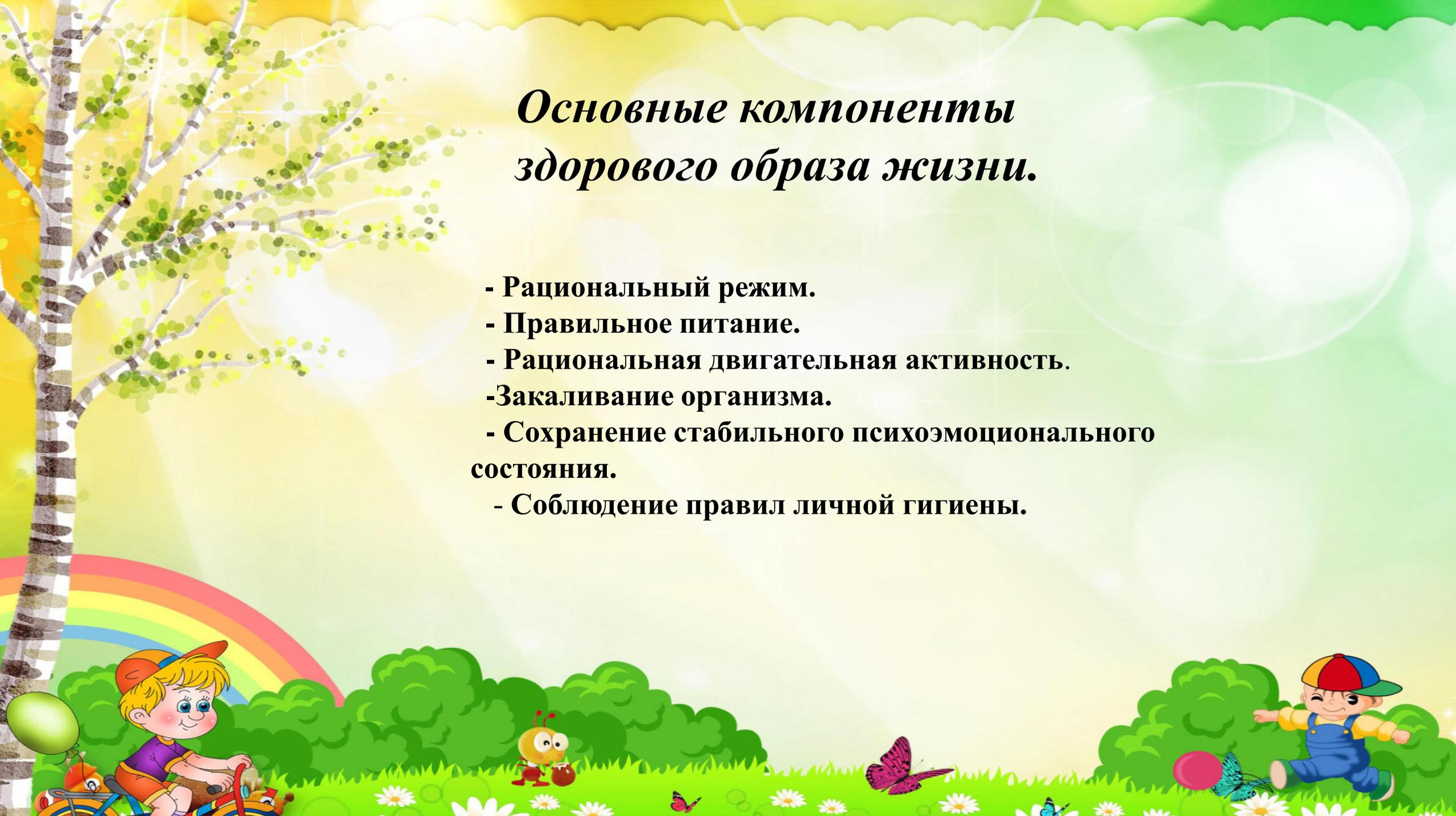
Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья.

Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

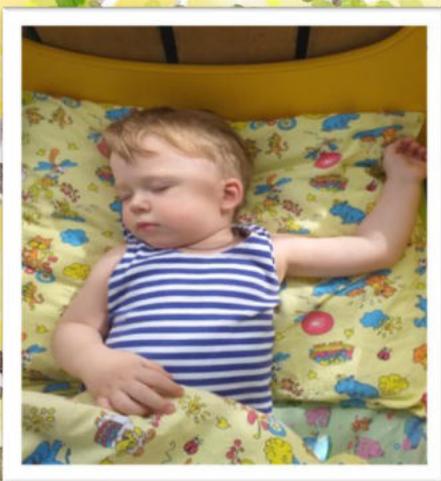


# *Основные компоненты здорового образа жизни.*

- Рациональный режим.
- Правильное питание.
- Рациональная двигательная активность.
- Закаливание организма.
- Сохранение стабильного психоэмоционального состояния.
- Соблюдение правил личной гигиены.



# Рациональный режим



При правильном и строгом соблюдении режима вырабатывается четкий ритм функционирования организма. А это в свою очередь создает наилучшие условия для работы и восстановления, тем самым способствует укреплению здоровья.

Режим дня необходимо соблюдать с первых дней жизни. От этого зависит здоровье и правильное развитие.



## Правильное питание

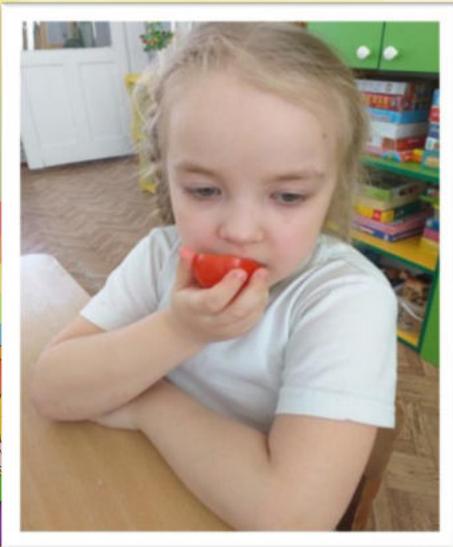
В детском возрасте особенно велика роль питания, когда формируется пищевой стереотип, закладываются типологические особенности взрослого человека. Именно поэтому от правильно организованного питания в детском возрасте во многом зависит состояние здоровья.

### Основные принципы рационального питания:

Обеспечение баланса

Удовлетворение потребностей организма в основных питательных веществах, витаминах и минералах.

Соблюдение режима питания



Рациональное питание детей является одним из основных факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребенка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья ребенка, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям. В связи с важностью такого компонента питания, как регулярность, в выходные и праздничные дни родителям надо придерживаться того же распорядка приема пищи, что и в дошкольном учреждении.



# Рациональная двигательная активность

Культура здоровья и культура движения – два взаимосвязанных компонента в жизни ребенка. Активная двигательная деятельность, помимо положительного воздействия на здоровье и физическое развитие, обеспечивает психоэмоциональный комфорт ребенка.

## Средства двигательной направленности

Физические упражнения;

Физкультминутки;

Эмоциональные разрядки;

Гимнастика (оздоровительная после сна) ;

Пальчиковая гимнастика, зрительная, дыхательная, корригирующая;

Подвижные и спортивные игры способствуют улучшению работы всех органов и организма в целом.





В процессе воспитания двигательной культуры ребенок приобретает знания, необходимые для сознательной двигательной деятельности, овладевает способами деятельности и опытом их реализации, а также происходит развитие творческой деятельности ребенка, его познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональной сферы. Ежедневная зарядка, занятия физкультурой и танцами, подвижные игры на свежем воздухе являются обязательными практически в любом дошкольном учреждении. Не должны стать исключением и выходные дни. Кроме активного развития костного скелета и мускулатуры рациональная физическая нагрузка учит дошкольника чувствовать свое тело и управлять им, к тому же движение активизирует аппетит, улучшает обмен веществ и пищеварительные процессы, тренирует волю и характер, дает ребенку массу позитивных эмоций.





# Закаливание организма

Закаливание способствует решению целого комплекса оздоровительных задач. Оно не только повышает устойчивость, но и способность к развитию компенсаторных функциональных возможностей организма, повышению его работоспособности. Для развития процесса закаливания организма необходимо повторное или длительное действие на организм того или иного метеорологического фактора: холода, тепла, атмосферного давления. Благодаря повторным действиям факторов закаливания, более прочнее развиваются условно рефлекторные связи. Если закаливание проводить систематически и планомерно, оно положительно влияет на организм ребенка: улучшается деятельность его систем и органов, увеличивается сопротивляемость к различным заболеваниям, и, в первую очередь, простудного характера, вырабатывается способность без вреда для здоровья переносить резкие колебания различных факторов внешней среды, повышается выносливость организма.





## Сохранение стабильного психоэмоционального состояния.

Специалисты отмечают, что психофизическое здоровье и эмоциональное благополучие ребенка во многом зависит от среды, в которой он живет и воспитывается. Психическое здоровье является составным элементом здоровья и рассматривается как совокупность психических характеристик, обеспечивающих динамическое равновесие и возможность выполнения ребенком социальных функций.



Отношения в семье являются основой психологического состояния ребенка: именно от них зависит, насколько ребенок уверен в своих силах, насколько он весел и любознателен, насколько открыт общению и готов к настоящей дружбе. Если ребенок знает, что дома его ждут любящие родители, которым можно поверить все свои тревоги и неудачи, от которых он получит новый заряд любви и тепла, ему по силам будет перенести многие неприятности и невзгоды.



# Соблюдение правил личной ГИГИЕНЫ

Гигиеническая культура столь же важна для человека, как и умение, разговаривать, писать, читать. Уход за собой дарит человеку ощущение чистоты, здоровья: каждая клеточка организма начинает жить в оптимальном режиме, не огорчая её владельца. Сколько радости доставляет человеку, ощущение хорошо и слаженно работающего организма!

Важно, чтобы малыш усвоил, что в его теле нет органов, отделов ненужных, некрасивых, что обо всех частях тела надо одинаково постоянно заботиться и в первую очередь содержать в чистоте. Нельзя заставлять свой организм долго ждать, если возникла потребность в уринизации, дефекации и т.д.

Подводить детей к пониманию того, что соблюдение чистоты тела важно не только для охраны личного здоровья но и здоровья окружающих.





Формирование основ здорового образа жизни у дошкольников должно проводиться постоянно без выходных и праздничных дней.

Ребенок с младенчества должен усвоить, что здоровым быть хорошо, а болеть плохо. Чтобы всегда быть здоровым он должен соблюдать определенные правила и не делать того, что может привести к болезни или травмам.

Малыш всегда следует образу жизни старших, мамы и папы. Поэтому родители, в первую очередь, сами должны вести здоровый образ жизни и не подавать плохой пример своему чаду.

Таким образом, комплексный подход в формировании культуры здорового образа жизни у дошкольников позволит привить им необходимые привычки и навыки, которые будут основой для дальнейшей их жизни.

Спасибо за  
внимание

