



## **«Здоровый образ жизни в детском саду»**

**Подготовила: воспитатель МДОУ «Детский сад №30»**

**Гончарова Елена Леонидовна**

**г. Щекино, Тульская область**

**2022г.**

# Компоненты ЗОЖ:

1. Режим дня
2. Правильное питание
3. Рациональная двигательная активность
4. Закаливание организма
5. Сохранение стабильного психоэмоционального состояния
6. Соблюдение правил личной гигиены

# Режим дня

режим дня предусматривает:

- \* 1. Чередование физической, умственной деятельности и отдыха.
- \* 2. Регулярный прием пищи.
- \* 3. Сон с точным временем подъема и отхода ко сну. Сон влияет на улучшение общего самочувствия детей.
- \* 4. Комплекс гигиенических мероприятий.
- \* 5. Достаточную продолжительность прогулок и пребывания на открытом воздухе при высокой двигательной активности.

А также игры, занятия и праздники



# Правильное питание



Здоровье детей невозможно обеспечить без рационального питания, которое является необходимым условием их гармоничного роста, физического и нервно-психического развития, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды. Кроме того правильно организованное питание формирует у детей культурно-гигиенические навыки, полезные привычки, так называемое рациональное пищевое поведение, закладывает основы культуры питания.

# Рациональная двигательная активность

Двигательная активность детей в ДООУ организуется через разные формы:

- утренняя гимнастика;
- физкультурные занятия;
- физминутки;
- подвижные и малоподвижные игры;
- праздники, соревнования и спортивные досуги



# Закаливание организма



Закаливание представляет собой комплекс мероприятий, направленных на оздоровление человека, нормализацию его терморегуляции, что ведет к значительному повышению уровня устойчивости к простудным и инфекционным заболеваниям. Процедуры, проводимые с целью оздоровления в группах, также направлены на поднятие уровня иммунитета, причем данные методы следует проводить с учетом возраста малыша и его состояния здоровья.

# Сохранение стабильного ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ

Эмоции ребенка отличаются от эмоций взрослого:

- \* Многообразием;
- \* Открытостью;
- \* Слитностью и частой сменяемостью;
- \* Подвижностью;
- \* Импульсивностью;
- \* Неосознанностью;
- \* Связаны с выражением своих возможностей;
- \* Ситуативны (процесс возбуждения преобладает над процессами торможения).

Гармоничное развитие эмоциональной сферы возможно только при условии бережного подхода к формированию чувств маленького ребенка с учетом психофизиологических особенностей каждого возрастного этапа.



# Соблюдение правил личной гигиены

Понятие «личная гигиена» включает заботу о чистоте тела, постели, одежды и обуви, соблюдение режима дня, а также гигиену сна, отдыха, приема пищи.

Личная гигиена- это совокупность навыков и привычек, которые приобретают уже в дошкольном возрасте и применяется в течении всей жизни. Каждый человек должен владеть элементарными санитарно-гигиеническими навыками, иметь определенный уровень знаний, сознательно относиться к своему здоровью .





# Подвижные и народные игры

Подвижные игры имеют важное значение для формирования личности дошкольника. Они не только способствуют физическому развитию, но и учат взаимодействовать со сверстниками, дают представления об окружающем мире, вооружают ребёнка целым комплексом умений и навыков, которые пригодятся ему и в школе, и во взрослой жизни. На воспитателях старших групп лежит задача привить детям любовь и интерес к подвижной игре, её творческому преобразованию. Это осуществимо, если педагог будет проводить подвижные игры в детском саду с учётом методических требований, сам проявлять инициативу и творчество.

**Задачи подвижных игр для старшей группы** созвучны образовательным и развивающим заданиям физического воспитания для этого возраста. Это:

- Закрепление умение и навыков, приобретённых в младших группах (лазание, подлезание, построение в круг и шеренгу и др.).
- Формирование правильной осанки, осознанности движений.
- Совершенствование умений:
  - простого бега и ходьбы (энергично, легко, с отталкиванием от опоры);
  - бега наперегонки, с препятствиями;
  - лазания по гимнастической стенке;
  - прыжков в длину и высоту (особое внимание уделяют правильному разбегу и приземлению);
  - прыжков через скакалку на мягком покрытии;
  - метания;
  - владения мячом (уметь подбрасывать и ловить его левой и правой рукой, вести на ходу).
- Повышение интереса к спорту и здоровому образу жизни.
- Развитие инициативы и творчества.
- Воспитание:
  - честности, справедливости;
  - командного чувства, взаимовыручки;
  - любви к физкультуре и спорту;
  - выдержки, терпения.

Подвижные игры используются не только как часть прогулок и занятий физкультурой. Их можно применять на занятиях математикой, по ознакомлению с природой, окружающим миром, но тогда главные задачи игры с физического развития переместятся на ту образовательную область, в которой применяется игра.



**Спасибо за  
внимание!**

**Будьте  
здоровы!**

