

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
Детский сад № 30 общеразвивающего вида

# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В ДЕТСКОМ САДУ



Подготовила воспитатель: Богачёва Е.С.

*Забота о здоровье – это  
важнейший труд воспитателя. От  
жизнерадостности, бодрости  
детей зависит их духовная жизнь,  
мировоззрение, умственное  
развитие, прочность знаний, вера в  
свои  
силы»*

*В.А.Сухомлинский*



- активная  
деятельность  
людей,  
направленная на  
сохранение и  
улучшение  
здоровья.

## Целью оздоровительной работы в ДОУ является:

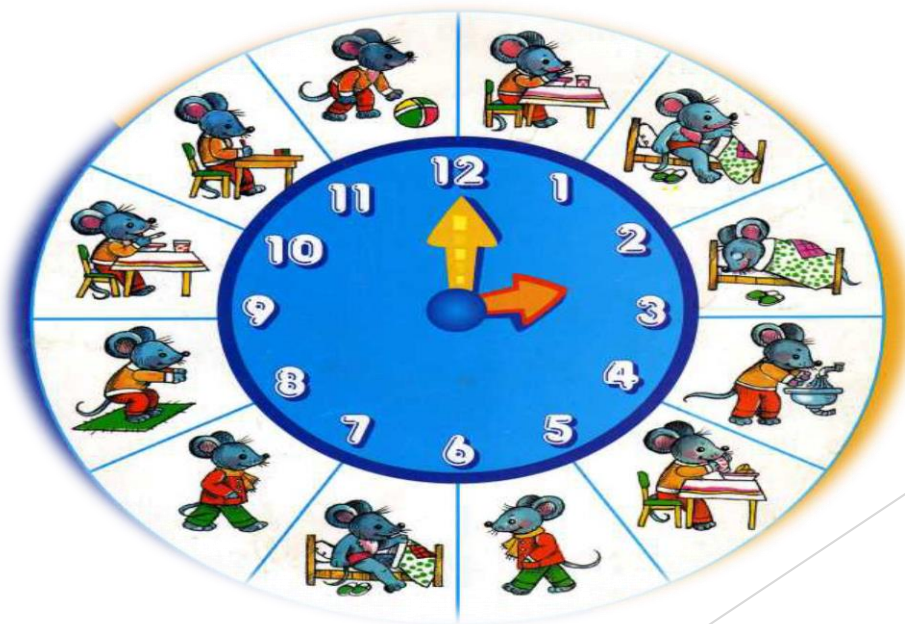
- Приобщение к здоровому образу жизни;
- Укрепление физического и психического здоровья ребёнка;
- Формирование культуры здоровья у дошкольников.

# *Основные компоненты здорового образа жизни:*

- 1) Рациональный режим.*
- 2) Правильное питание.*
- 3) Рациональная двигательная активность.*
- 4) Закаливание организма.*
- 5) Сохранение стабильного психо-эмоционального состояния.*
- 6) Соблюдение правил личной гигиены*

# Рациональный режим

Под режимом принято понимать научно обоснованный распорядок жизни, предусматривающий рациональное распределение по времени и последовательность различных видов деятельности и отдыха.



► **При проведении режимных процессов следует придерживаться следующих правил:**

- Полное и своевременное удовлетворение всех органических потребностей детей (во сне, питании).

- Тщательный гигиенический уход, обеспечение чистоты тела, одежды, постели.

- Привлечение детей к посильному участию в режимных процессах.

- Формирование культурно-гигиенических навыков.

- Эмоциональное общение в ходе выполнения режимных процессов.

- Учет потребностей детей, индивидуальных особенностей каждого ребенка.

# Правильное питание.





# Основные принципы питания:

- Питание должно снабжать организм ребенка необходимым количеством энергии для двигательной, психической и прочей активности.



## ▶ 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.

# Рациональная двигательная активность.

Двигательная активность - это любой вид деятельности, направленный на улучшение или сохранении физической формы и здоровья в целом.



# Закаливание организма

Закаливание - это средство повышения работоспособности и устойчивости организма к вредоносным воздействиям окружающей среды и способности к развитию компенсаторных функциональных возможностей организма.



# Сохранение стабильного психоэмоционального состояния.





# Соблюдение правил личной гигиены

**Культурно-гигиенические навыки** – совокупность здоровьесберегающих навыков и полезных для общества устойчивых форм повседневного поведения в быту, в общении и различных видах деятельности.



## **Условия реализации, необходимые для сохранения здоровья дошкольников:**

- направленность воспитательно-образовательного процесса на физическое развитие дошкольников и их валеологическое образование (как приоритетное направление в работе дошкольного учреждения);
- комплекс оздоровительных мероприятий в режиме дня в зависимости от времени года;
- создание оптимальных педагогических условий пребывания детей в ДОУ;
- формированием подходов к взаимодействию с семьей и развитием социального партнерства.



## Задачи работы по формированию культуры здорового образа жизни у дошкольников

- Формировать представления о том, что быть здоровым-хорошо, а болеть-плохо; о некоторых признаках здоровья
- Воспитывать навыки здорового поведения
- Любить двигаться
- Есть побольше овощей и фруктов
- Мыть руки после каждого загрязнения
- Быть доброжелательным
- Больше бывать на свежем воздухе
- Соблюдать режим.
- Помочь овладеть устойчивыми навыками поведения
- Развивать умение рассказывать о своем здоровье, о здоровье близких
- Выбатывать навыки правильной осанки
- Обогащать знания детей о физкультурном движении в целом
- Развивать художественный интерес.



Тот, кто с солнышком  
встаёт,  
Делает зарядку,  
Чистит зубы по утрам  
И играет в прятки, —  
Тот спортивный  
человек,  
И вполне весёлый.  
Постарайся быть  
таким  
В школе или дома.

**Спасибо за внимание!!**