



ABC

ЭЛЕКТРОННЫЙ ДЕТСКИЙ САД



# Здоровый образ жизни в детском саду и дома

**ЗДОРОВЬЕ** - это важнейшая  
предпосылка правильного  
формирования  
детского характера,  
развития воли,  
природных  
способностей.



# «Берегите здоровье смолоду!»

эта пословица имеет глубокий смысл. Формирование здорового образа жизни должно начинаться с рождения ребенка. Здорового ребенка легче растить, учить и воспитывать. У него быстрее формируются необходимые умения и навыки.



**«Наш организм рассчитан на 120 лет. Если мы живем меньше, то это вызвано не недостатками организма, а тем, как мы с ним ~ емся...»**



**Кеннет Купер**

# По современным представлениям в понятие здорового образа жизни входят следующие составляющие:

Рациональное питание

Личная гигиена

Закаливание

Положительные  
эмоции

Оптимальный  
двигательный режим

# Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, соотношение факторов, влияющих на здоровье, таково:

- Условия и образ жизни, питание — 50 %
- Генетика и наследственность — 20 %
- Внешняя среда, природные условия — 20 %
- Здравоохранение — 10 %.





# Интересен «*Восточный*» подход к соотношению этих факторов:

Образ мыслей (70 %)

Образ жизни (20 %)

Образ питания (10 %)

Как видим, влияние генетики и наследственности, внешней среды, здравоохранения, как факторов, влияющего на состояние здоровья человека в восточной медицине вообще отсутствует, а вот образу мыслей отведено аж 70%. В принципе, всё начинается с головы.



**Вокруг детей с самого раннего детства необходимо создавать такую развивающую среду, которая была бы насыщена атрибутами, терминологией, знаниями, ритуалами и обычаями валеологического характера (Валеология – наука о здоровье).**

**Это приведет к формированию потребности вести ЗОЖ.**

**Все родители хотят чтобы их ребенок рос здоровым, но часто забывают, что хорошие физические данные обусловлены в первую очередь тем образом жизни, который ведет семья.**





Дошкольный период является наиболее благоприятным для формирования ЗОЖ.

Именно поэтому это направление является приоритетным в дошкольном воспитании.



# НУЖНО ПОМНИТЬ

правильно воспитывать здорового ребенка можно лишь тогда, когда соблюдаются единые требования детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, питания, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур.



# В РАБОТЕ С СЕМЬЕЙ ВЫДЕЛЯЕТСЯ НЕСКОЛЬКО ЭТАПОВ.

- **Знакомство с родителями, установление с ними доверительных отношений.**
- **Знакомство с жизнью семьи, её интересами.**
- В планировании и проведении такой работы большую помощь оказывает анкетирование родителей, которое проводится в начале учебного года.
- **Формирование установки на сотрудничество (консультации на собраниях).**
- **Организация открытых мероприятий.**

Сегодня ФГОС ДО определяет, что родители являются первыми педагогами своих детей.

Поэтому родители совместно с педагогами должны заложить основы физического, нравственного, интеллектуального развития личности ребёнка.

Отсюда складываются задачи и общая стратегия по созданию здоровьесберегающей среды в образовательном учреждении и дома.

# 1. В группе создавать условия для свободной двигательной деятельности детей.





## 2. Наличие настольно-печатных игр (учитывая возраст детей) по формированию привычки к здоровому образу жизни



### 3. Пропагандировать среди родителей игры и игрушки, являющиеся педагогически ценными



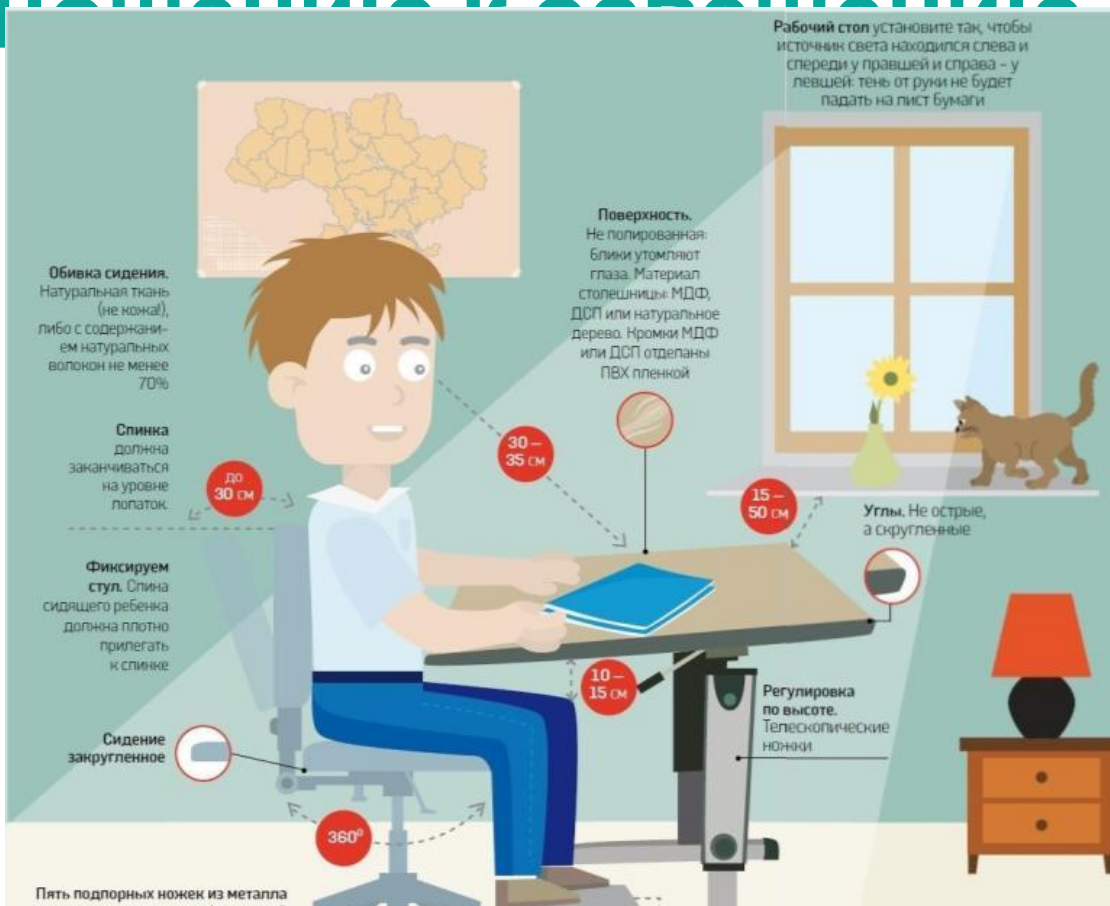
# 4. Заранее согласовывать выполнение режима дня дома в выходные дни.



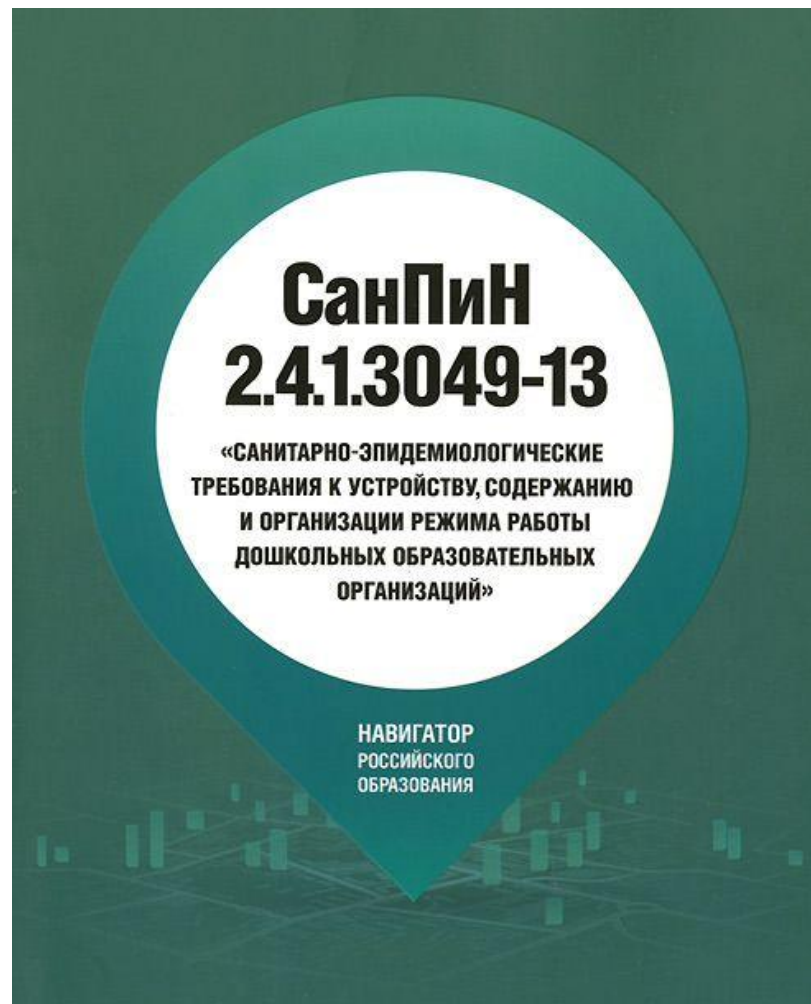


# 5. Дома оборудовать рабочее место ребенка, правильно расположив его

## ПО ОТНОШЕНИЮ К РАБОЧЕМУ МЕСТУ

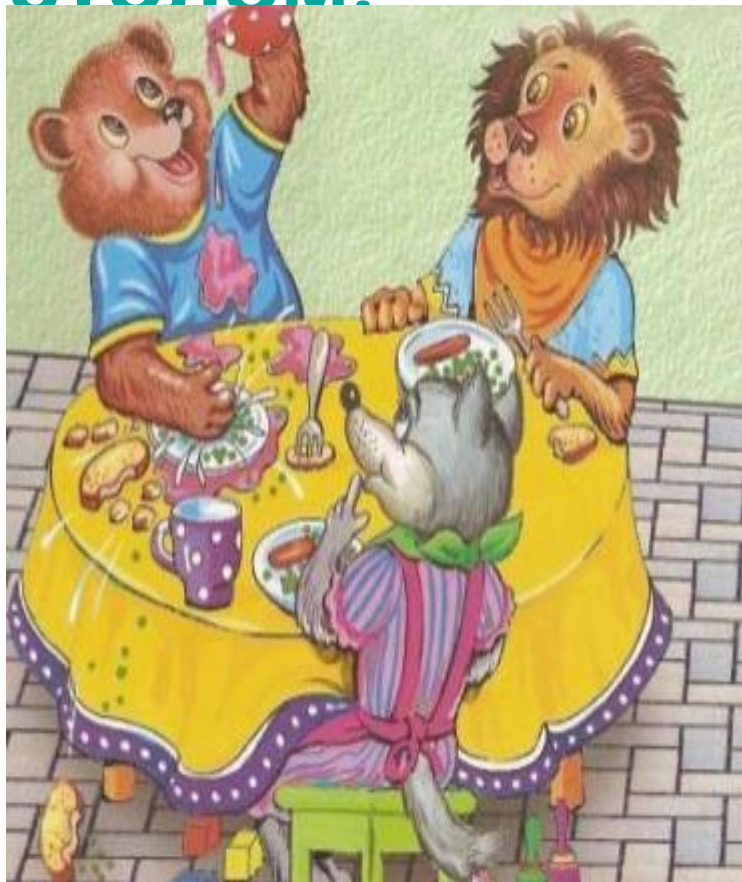


# 6. Соблюдение требований СанПин по организации жизни детей в ДОУ.





# 7. Уделять особое внимание культуре поведения ребенка за столом.



## 8. Создавать благоприятную гигиеническую обстановку, добиваться самостоятельного выполнения детьми всех гигиенических процедур, предусматривающую систематическое проветривание.



## 9. Создание библиотеки детской и энциклопедической литературы, содержание которой способствует формированию у детей привычки к здоровому образу жизни.

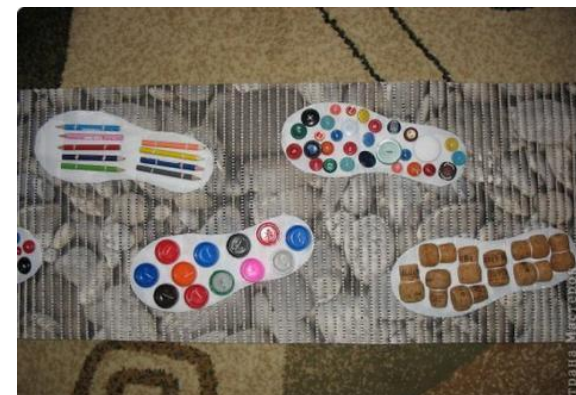




## 10. Оказывать постоянное внимание к выбору подвижных игр.



# 11. Осуществлять закаливающие процедуры и в домашних условиях и в условиях образовательного учреждения.





**12. Личный пример родителей и педагогов – участие в спортивных соревнованиях; пешеходные прогулки; здоровое питание; соблюдение режима дня; двигательная активность и.т.д.**



# Основной задачей для родителей является:

**формирование у ребенка нравственного отношения к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести ЗОЖ.**



## Формируя здоровый образ жизни ребенка, родители должны привить ребенку основные знания, умения и навыки:

- знание правил личной гигиены, гигиены помещений, одежды, обуви;
- умение правильно строить режим дня и выполнять его;
- умение взаимодействовать с окружающей средой: понимать, при каких условиях (дом, улица, дорога, парк, детская площадка безопасна для жизни и здоровья;
- умение анализировать опасные ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них;
- знание основных частей тела и внутренних органов, их расположение и роль в жизнедеятельности организма человека;
- понимание значения ЗОЖ для личного здоровья, хорошего самочувствия, успехов в занятиях;
- знание основных правил правильного питания;
- знание правил сохранения здоровья от простудных заболеваний;
- умение оказывать простейшую помощь при небольших порезах, ушибах;
- знание правил профилактики заболеваний позвоночника, стопы, органов зрения, слуха и других;
- понимание значения двигательной активности для развития здорового организма;

**ТАКИМ ОБРАЗОМ,  
основными  
приоритетами для  
работы ДООУ являются  
сохранение и  
укрепление здоровья  
детей и формирование у  
детей навыков  
здорового образа жизни,  
в формировании  
которых важная роль  
отводится работе с  
родителями,  
взаимодействие с  
которыми строится в  
форме сотрудничества.**



# СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

