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 [illegible]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 собрании).
- **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 здоровье сберегающей среды в образовательном учреждении и дома.

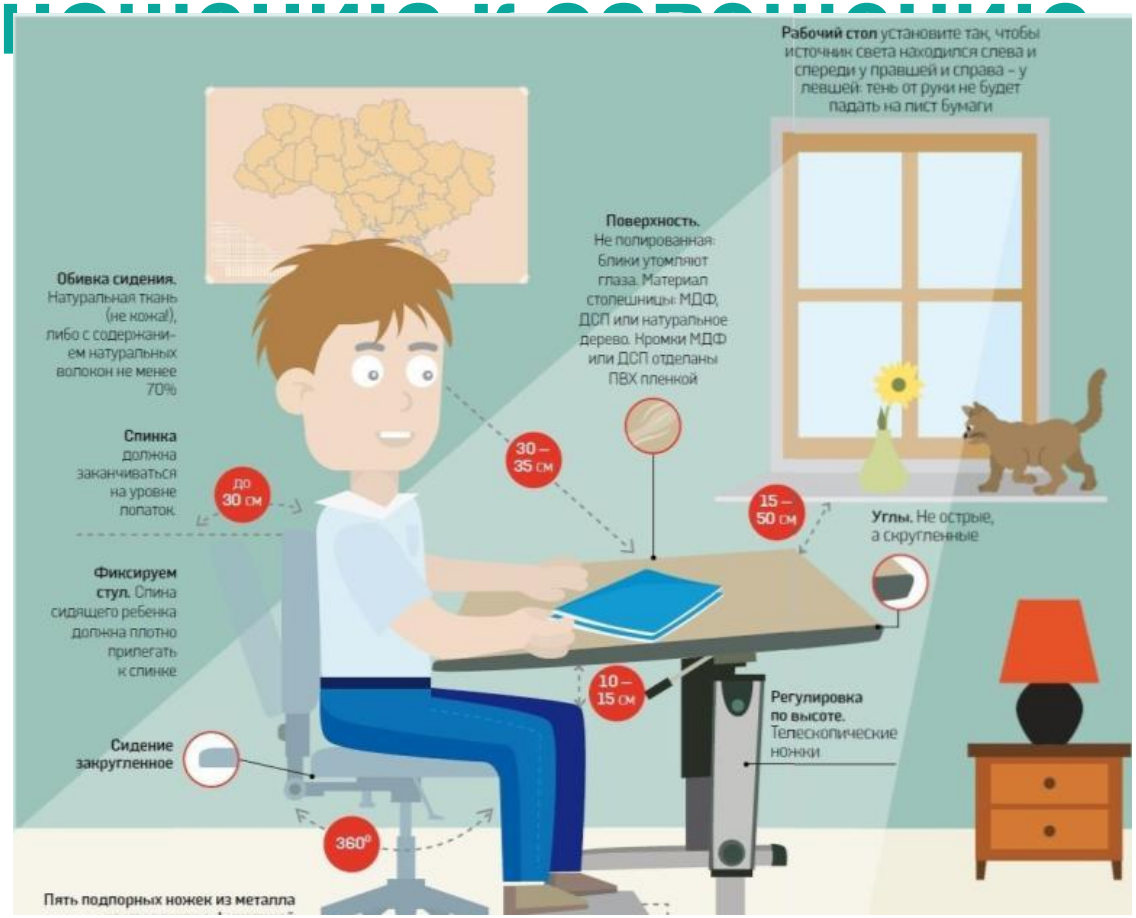
1. В группе создавать условия для свободной двигательной деятельности детей.

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

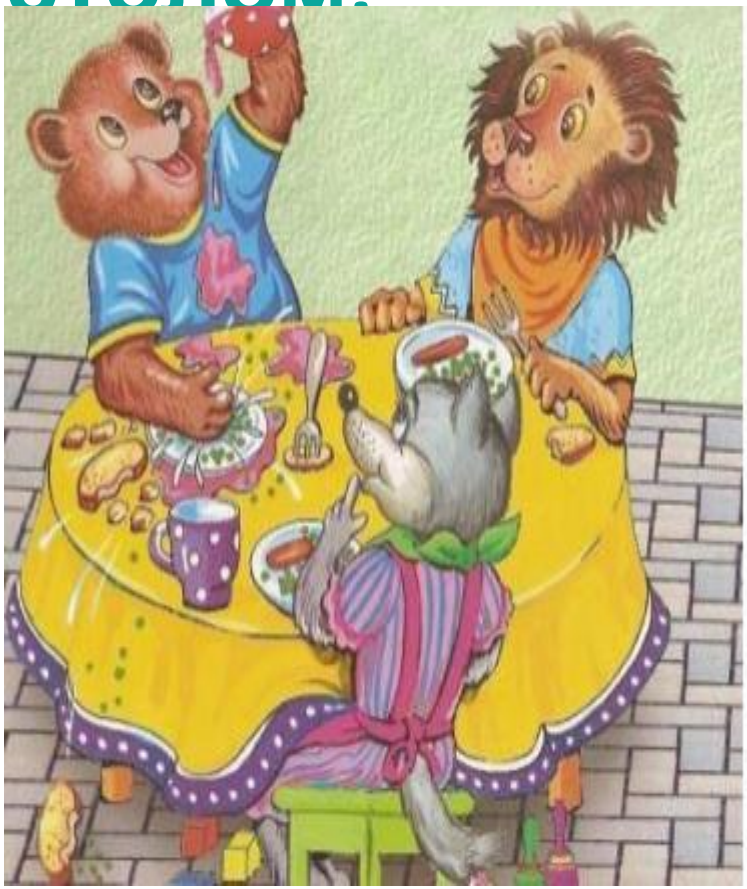
4. Заранее согласовывать выполнение режима дня дома в выходные дни.

5. Дома оборудовать рабочее место ребенка, правильно расположив его по отношению к освещению



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 ДОУ 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.

ABC
ЭЛЕКТРОННЫЙ ДЕТСКИЙ САД

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!