

**«Составляющие факторы
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
дошкольников»**

Воспитатель: Лазарева Галина Алексеевна

Отношение ребенка к своему здоровью является фундаментом, на котором можно будет выстроить потребность в здоровом образе жизни.

Эта потребность зарождается и развивается в процессе осознания ребенком себя как человека и личности. Отношение ребенка к здоровью напрямую зависит от сформированности в его сознании этого понятия.

Цель этого направления:

показать ребёнку и родителям значимость физического, психического и эмоционального состояния для будущего жизнеутверждения, для развития нравственных качеств и душевных сил, а также для профессионального становления.



Факторы здоровья

Наследственность

Медицина

Образ жизни

Экология

Принципы валеологии



Принцип сохранения
здоровья



Принцип увеличения
резервов здоровья



Принцип формирования
здоровья

Составляющие факторы здорового образа жизни



Режим дня



Сон



Питание



Гигиена



Движение



**Эмоциональное
состояние**

РЕЖИМ ДНЯ

Правильный режим дня – это рациональная продолжительность и четкое чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток.

Очень важно чтобы характер чередования деятельности и отдыха ребенка соответствовал особенностям его биологического ритма. Ребенок спит 2 – 2,5 часа днем один раз. Продолжительность суточного сна не менее 12 – 12,5 часов. Период активного бодрствования составляет 5,5 – 6 часов, интервалы между приемом пищи 3,5 – 4 часа.



РЕЖИМ ДНЯ



РЕЖИМ ДНЯ

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья –
Должен быть режим у дня!



СОН

Дневной сон – чудесная возможность восстановить силы и провести остаток дня в хорошем расположении духа.

Для лучшего и более полезного сна нужно создать необходимые условия:

Удобная постель

Тишина

Затемнение окон

Приток свежего воздуха

Предварительная прогулка на свежем воздухе



СОН

*Поиграли звери дружно,
После спать ложиться нужно.
Наступает Тихий час,
Тишина нужна сейчас.
Даже если вы не спите,
То лежите, не шумите,
Не мешайте другу спать
И спокойно отдыхать!*



ПИТАНИЕ



Характер питания в раннем детстве накладывает отпечаток и влияет на дальнейшее развитие ребенка и его состояние здоровья не только в детско-подростковом возрасте, но и во взрослой жизни.

Полноценное

Разнообразное

*Питание ребенка
должно быть*

Доброкачественное

**Достаточное по объему и
калорийности, вызывать
чувство сытости**

ПИТАНИЕ

*А кто кашку кушает,
Маму с папой слушает,
Вырастает сильным,
Здоровым и красивым.*



*Это — ложка,
Это — чашка.*

*В чашке — гречневая кашка.
Ложка в чашке побывала —
Кашки гречневой не стало!*

ГИГИЕНА

Чистота и личная гигиена – неотъемлемые спутники человека на протяжении всей его жизни.

Личная гигиена – это комплекс правил, выполняя которые сохраняется и укрепляется здоровье человека.

Гигиенические навыки:

- Навыки по соблюдению чистоты тела
- Навыки культуры еды
- Навыки аккуратного и бережного обращения с вещами личного пользования, поддержание порядка в окружающей обстановке
- Навыки самообслуживания

ГИГИЕНА



От водички, от водицы
Всё улыбками искрится!
От водички, от водицы
Веселей цветы и птицы!
Детки умываются,
Солнцу улыбаются!

ДВИЖЕНИЕ

Движение – это врожденная, жизненная необходимость и потребность человека. Полное удовлетворение ее особенно важно в раннем и дошкольном возрасте, когда формируются все основные системы и функции организма. К основным движениям относятся: ходьба, бег, лазанье, прыжки, метание, равновесие.

Главная цель подвижных игр – активизировать все системы организма:

Кровообращение

Дыхание

Зрение

Слух

**Игра приносит
ребенку
положительные
эмоции**

**Работа опорно-
двигательного
аппарата**

ДВИЖЕНИЕ

Раз, два, три, четыре, пять,
Вышли пальчики гулять.
Этот пальчик в лес пошел,
Этот пальчик гриб нашел,
Этот резал,
Этот ел,
Ну, а этот лишь глядел!



ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ

➔ Это переживания человеком своего отношения к окружающей действительности, к самому себе.

Комфортное
состояние
дошкольника
определяется
следующими
признаками:

Он спокоен

Жизнерадостен

Активен

*Охотно включается в детскую
деятельность и общение со сверстниками*

Инициативен в контакте со взрослым

С удовольствием посещает детский сад

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ

От эмоционального состояния человека зависит его жизнь, его здоровье, его семья, учеба, все его окружение, а изменение эмоционального состояния человека приводит к коренным изменениям в его жизни.



Формирование навыков здорового образа жизни должно быть комплексным и сочетать осуществление мероприятий с индивидуальным поведением. Комплекс устойчивых и полезных для здоровья привычек рационально начинать вырабатывать в детстве. В этом возрасте при правильном сочетании стабильного режима дня, надлежащего воспитания, условий здорового быта - комплекс привычек здорового образа жизни вырабатывается легко и закрепляется на всю жизнь. От того, как формируются навыки здорового образа жизни в детстве, затем в юности, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, во многом зависит, насколько раскроется потенциал личности в будущем.



***Спасибо
за
внимание!***