

МАДОУ- д/с №14, ст. Гривенской



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
В ДЕТСКОМ САДУ И ДОМА

**Воспитатель: Немченко
Дарья Валерьевна**

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 обращаемся...»

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.



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.

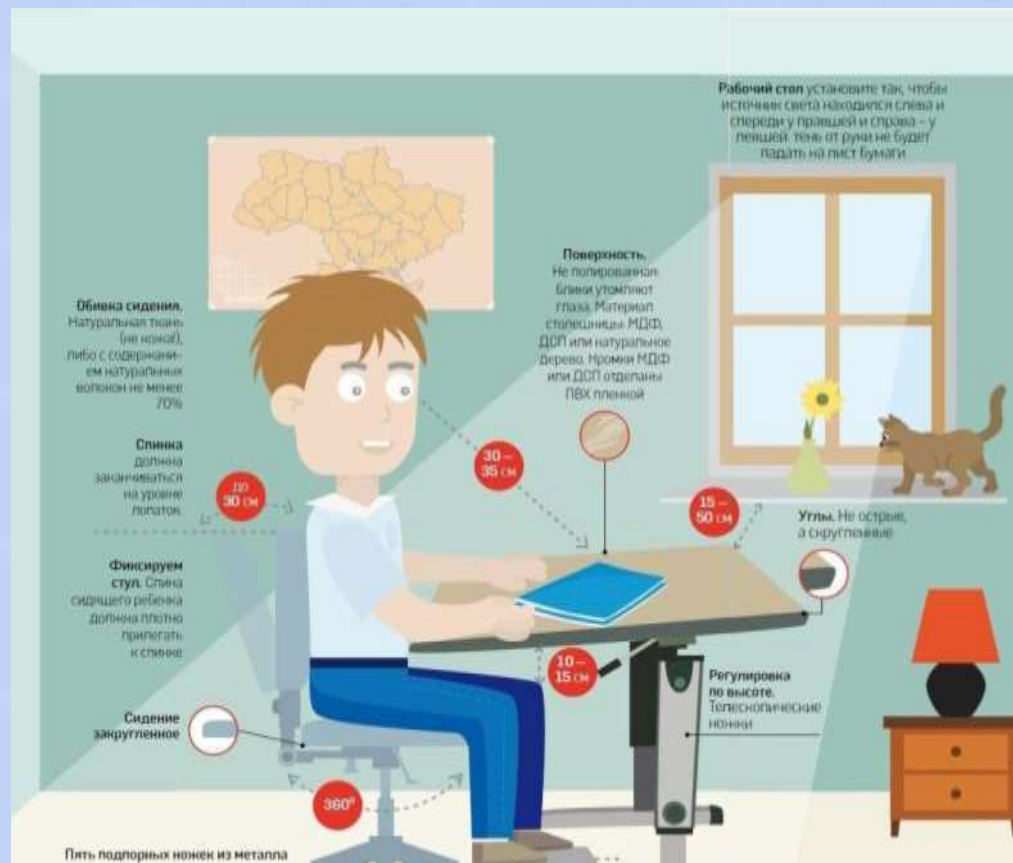
Поэтому родители совместно с педагогами должны заложить основы физического, нравственного, интеллектуального развития личности ребёнка.

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

**Необходимо
согласовывать
выполнение
режима дня
дома в
выходные
дни.**



Так же дома оборудовать рабочее место ребенка, правильно расположив его по отношению к



Очень важно уделять особое внимание культуре поведения ребенка за



В нашем детском саду уделяют огромное внимание при работе с родителями.

Каждую неделю проводятся различные консультации на тему ЗОЖ



**В детском саду создана библиотека
детской и энциклопедической
литературы, содержание которой
способствует формированию у детей
привычки к здоровому образу жизни.**



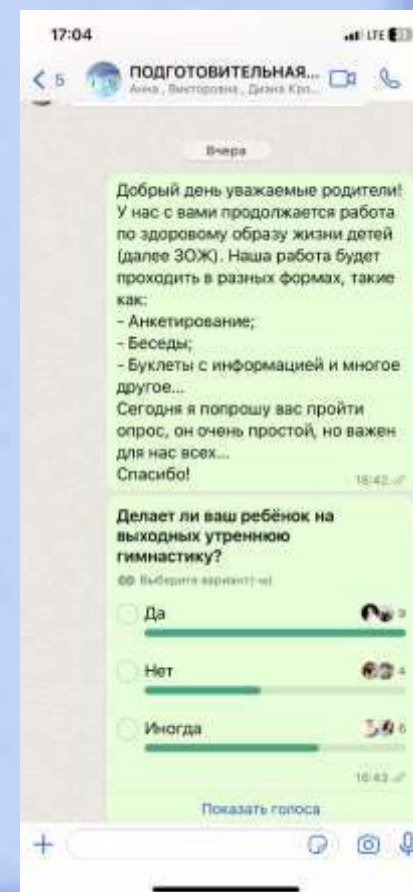
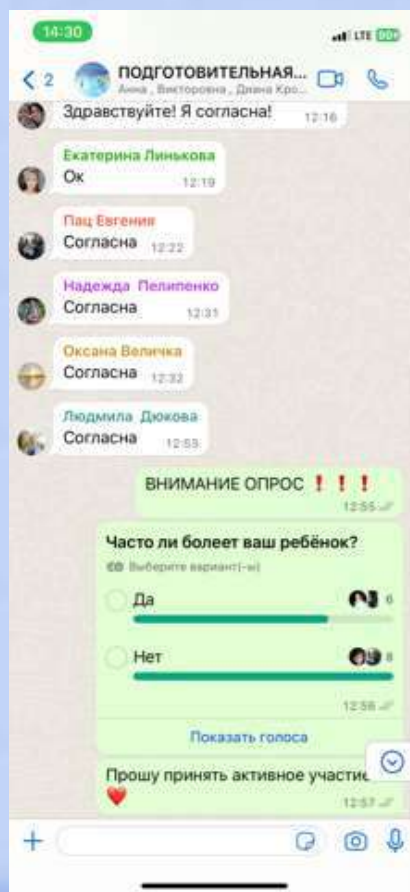
**Особое внимание уделяется к
проведению спортивных
мероприятий с родителями!**







Педагоги регулярно проводят консультации, опрос, анкетирование с родителями по ЗОЖ



Чтобы быть здоровым - необходимо правильно питаться!



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.



"Люди должны осознать, что здоровый образ жизни-это личный успех каждого..."

В.В.Путин



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

