

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
Детский сад комбинированного вида № 53



**«Формирование  
привычки к здоровому  
образу жизни у детей  
дошкольного возраста»  
(особенности работы в ДОУ)**

*МДОУ Детский сад №53*

*2 младшая группа №3*

**Воспитатель: Блохина В.А.**

# Здоровый образ жизни

— это комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающих гармоничное развитие и укрепление здоровья, повышение работоспособности людей.



# Цели оздоровительной работы в ДОУ:

- ✓ расширять и укреплять знания детей о здоровом образе жизни
- ✓ совершенствовать физические способности
- ✓ воспитывать желание вести здоровый образ жизни



**Здоровый образ жизни** – это индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья

Составляющие здорового образа жизни:

- ✓ Двигательная активность
- ✓ Физическая культура и спорт
- ✓ Закаливание
- ✓ Рациональный режим
- ✓ Рациональное питание
- ✓ Личная гигиена
- ✓ Благоприятная психологическая обстановка в семье и в саду
- ✓ Экологически грамотное поведение



# Двигательная активность Физическая культура и спорт

Это эффективные средства сохранения и укрепления здоровья.

Им принадлежит первостепенная роль среди факторов, влияющих на рост, развитие и состояние здоровья детей и подростков.



Средства двигательной активности:  
физические упражнения  
физкультминутки  
эмоциональные разрядки  
гимнастика  
прогулки





# Закаливание повышает устойчивость организма к природным факторам.

Средства закаливания

Солнце

Воздух

Вода





## Принципы закаливания:

- ✓ Постепенность закаливающих процедур
- ✓ Систематичность
- ✓ Последовательность
- ✓ Комплексность
- ✓ Учёт индивидуальных особенностей ребёнка



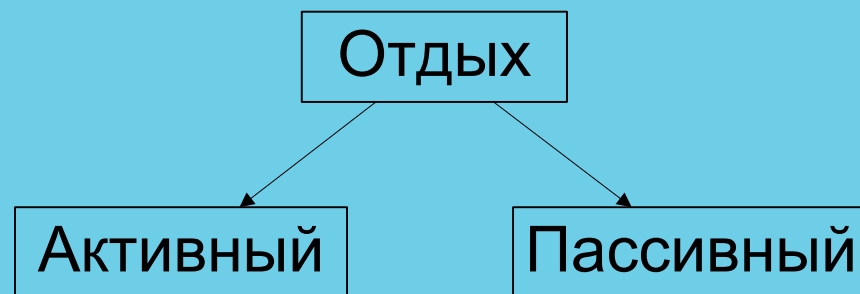
Пребывание детей на воздухе - это использование естественных факторов природы для оздоровления и закаливания организма. Утренняя гимнастика способствует воспитанию у детей потребности к здоровому образу жизни.



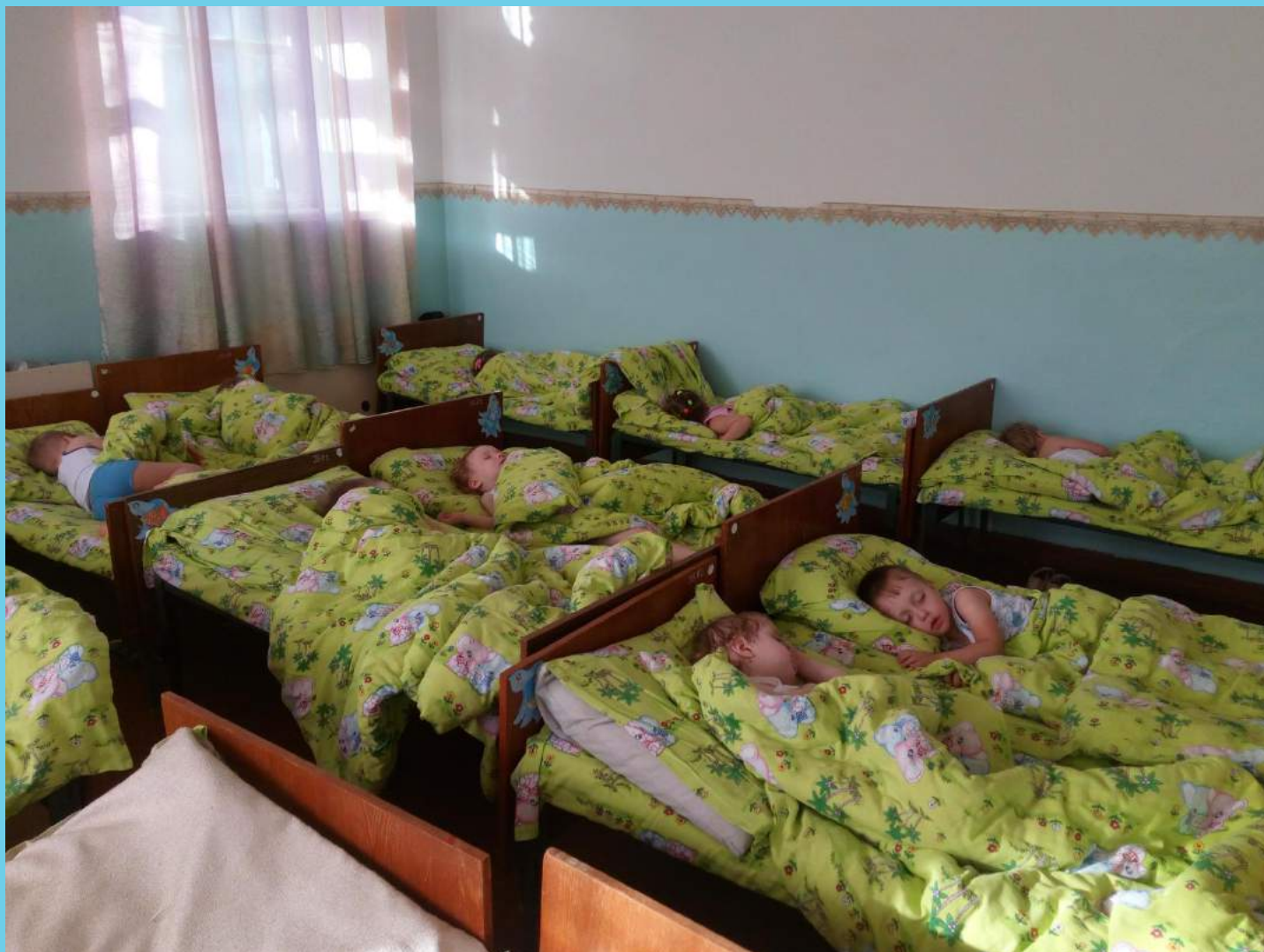
**Режим** – это правильное чередование периодов работы и отдыха.

Принципы:

- ✓ Строгое выполнение
- ✓ Недопустимость частых изменений
- ✓ Доступность



**Сон** – важное условие для здоровья, бодрости и высокой работоспособности человека.



После того, как дети проснулись, проводится гимнастика пробуждения – это специально сконструированный комплекс упражнений, позволяющий постепенно разогреть мышцы и поднять настроение.



# Самомассаж

Самомассаж необходим для повышения сопротивляемости организма, для улучшения обменных процессов, лимфо- и кровообращения. Самомассаж рекомендуется проводить 2-3 раза в день на занятиях, физкультминутках, прогулках – по 5 минут (малышам) от 3-5 упражнений, между которыми проводить расслабление мышц. Каждое упражнение выполняется 8 раз: по 4 раза правой и левой рукой.



# Рациональное питание

Первый принцип рационального питания – его энергетическая ценность должна соответствовать энергетическим затратам организма.

Второй принцип рационального питания – соответствие химического состава пищевых веществ физиологическим потребностям организма.

Максимальное разнообразие питания определяет третий принцип рационального питания.

Наконец, соблюдение оптимального режима питания определяет четвёртый принцип рационального питания.



# Личная гигиена

Это широкое понятие, включающее в себя выполнение правил, которые способствуют сохранению и укреплению здоровья человека.





# Экологически грамотное поведение:

- ✓ Экскурсии в лес
- ✓ Прогулки
- ✓ Походы на луг
- ✓ Игры на свежем воздухе



# Здоровьесберегающие технологии



# Благоприятная психологическая обстановка в семье и саду

Основной задачей семьи и педагогов в это время является приобщение ребёнка к здоровому образу жизни, а именно способствовать формированию разумного отношения к своему организму, ведению здорового образа жизни с самого раннего детства, получению знаний, навыков, основных санитарно-гигиенических норм.



Для организации здорового образа жизни рекомендуем использовать различные формы взаимодействия – беседы, семинары, родительские собрания, консультации, совместные праздники, анкетирование, проведение дней открытых дверей, совместные игры, где и будут демонстрироваться методы и приёмы работы с детьми.



***Спасибо за внимание!***

