



«Формирование здорового образа жизни у детей дошкольного возраста.»

Родительское собрание в средней группе.

*Авторы :Н.В. Шлейнинг
Ю.А. Басакина,
воспитатели МБДОУ ЦРР
«Детский сад №90»
Барнаул 2020 год.*





Здоровье — это не только отсутствие болезней, это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создает фундамент будущего благополучия личности. Поэтому приоритетным направлением в дошкольном воспитании, сегодня является повышение уровня здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями, формирование у них представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни. Здоровье формируется под воздействием целого комплекса факторов (особенности семейного воспитания, наследственная предрасположенность, социальные условия и др.).





Задачи работы по формированию здорового образа жизни дошкольников:

- ✓ формировать представления о том, что быть здоровым - хорошо, а болеть - плохо; о некоторых признаках здоровья, о полезных и вредных привычках;
- ✓ привить необходимые санитарно-гигиенические навыки;
- ✓ воспитывать навыки здорового поведения: любить двигаться, есть больше овощей, фруктов; не злиться и не волноваться; быть доброжелательным; больше бывать на свежем воздухе; соблюдать режим;
- ✓ развивать умение заботиться о своем здоровье, здоровье близких;
- ✓ вырабатывать навык правильной осанки;
- ✓ обогащать знания детей о физической культуре в целом.





Особое внимание следует уделять следующим компонентам ЗОЖ:

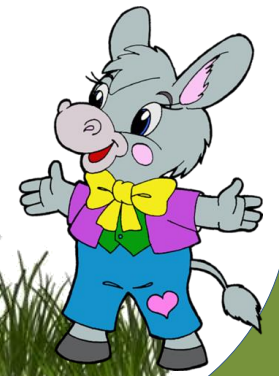
- ✓ занятия физкультурой, прогулки;
- ✓ рациональное сбалансированное питание, обогащенное витаминными, соблюдение правил личной гигиены; закаливание, полноценный сон;
- ✓ организация периода адаптации к ДОУ, щадящий режим, увеличения времени пребывания на открытом воздухе, использование общеукрепляющих средств;
- ✓ профилактические мероприятия в период сезонного повышения острой заболеваемости (кварцевание помещений, ежедневная влажная уборка с применением дезинфицирующих средств, индивидуальная профилактика);
- ✓ организация летнего оздоровительного отдыха с максимальным пребыванием на улице и использованием природных источников здоровья (открытые водоемы, разнообразные циклические упражнения в облегченной одежде в оптимальном двигательном режиме и др.);
- ✓ формирование понятия "не вреди себе сам"





Следующий фактор здорового образа жизни - **закаливание**. Практически всем известно изречение: "Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья". Закаливание - эффективное средство укрепления здоровья человека. Воздух – самый доступный закаливающий фактор. Способствуют закаливанию и циклические упражнения на открытом воздухе, хождение босиком, адекватная температурному режиму одежда детей. Ребенок, находящийся на открытом воздухе и не двигающийся какое-то время, должен быть одет так, чтобы испытывать ощущения зябкости. Температура воздуха в помещениях для детей дошкольного возраста - 18-20°C. При наличии чистого травяного покрытия или гладкого грунта дети могут принимать воздушные ванны и играть в подвижные игры босиком, что не только оказывает существенное закаливающее действие, но и является профилактикой плоскостопия.







Физкультурно-оздоровительная деятельность включает в себя:

- ✓ утренняя гимнастика (ежедневно);
- ✓ физкультурные занятия (3 раза в неделю);
- ✓ музыкально - ритмические занятия (2 раза в неделю);
- ✓ прогулки с включением подвижных игр;
- ✓ пальчиковая гимнастика (ежедневно во время режимных моментов);
- ✓ зрительная, дыхательная, корригирующая гимнастика;
- ✓ оздоровительная гимнастика после дневного сна (ежедневно);
- ✓ физкультминутки и паузы (на малоподвижных занятиях, ежедневно);
- ✓ эмоциональные разрядки, релаксация;
- ✓ ходьба по массажным коврикам, песку, гальке (босохождение);
- ✓ спортивные досуги, развлечения, (1 раз в месяц)







Здоровый образ жизни — это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях на улице и дома, поэтому помимо всего прочего следует способствовать развитию у детей самостоятельности и ответственности. Все, чему мы учим детей, они должны применять в реальной жизни.

Будьте здоровы!

