

Пропаганда ЗОЖ среди воспитанников ДОУ



Подготовила:
Османова И.Д.

Здоровый образ жизни – это специфическая форма

целесообразной активности человека — деятельность, направленная на сохранение, укрепление и улучшение его здоровья. Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического характеров, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

В нашем детском саду создан комплекс медико-педагогических технологий, направленных на полноценное физическое развитие детей, их оздоровление, профилактику заболеваний, коррекцию отклонений в здоровье.





Режим дня — точно размеренный распорядок действий на день. РЕЖИМ ДНЯ детей — порядок чередования различных видов деятельности и отдыха в течение суток. Он способствует нормальному развитию ребенка, укреплению здоровья, воспитанию воли, приучает к дисциплине.



Соблюдаем мы режим.
Знаем: он необходим,
Чтоб здоровье укрепить,
С дисциплиною дружить,
Чтоб ответственными стать
И скорее вырастать.



Физические нагрузки

В нашем детском саду мы применяем различные виды двигательной деятельности: утренняя гимнастика, физическая культура, подвижные игры, гимнастика после дневного сна, спортивные игры, физкультурные досуги и праздники— это все аспекты ЗОЖ. Дети получают достаточную физическую нагрузку, соответствующую их возрастным возможностям и группе здоровья.



Пребывание на свежем воздухе

Пребывание детей на свежем воздухе способствует повышению выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям.



Разнообразие питания

Большую роль в формировании ЗОЖ играет рациональность питания дошкольника. В основе рационального питания лежат 5 принципов:



- регулярность (режим питания),
- разнообразие (включение в рацион всех групп продуктов: мясных, молочных, рыбных, растительных),
- адекватность (пища, которую съедает в течение дня ребенок, должна восполнять энергозатраты его организма),
- безопасность (выполнение условий: соблюдение ребенком правил личной гигиены, умение различать свежие и несвежие продукты, осторожное обращение с незнакомыми продуктами),
- удовольствие.



Закаливание детей

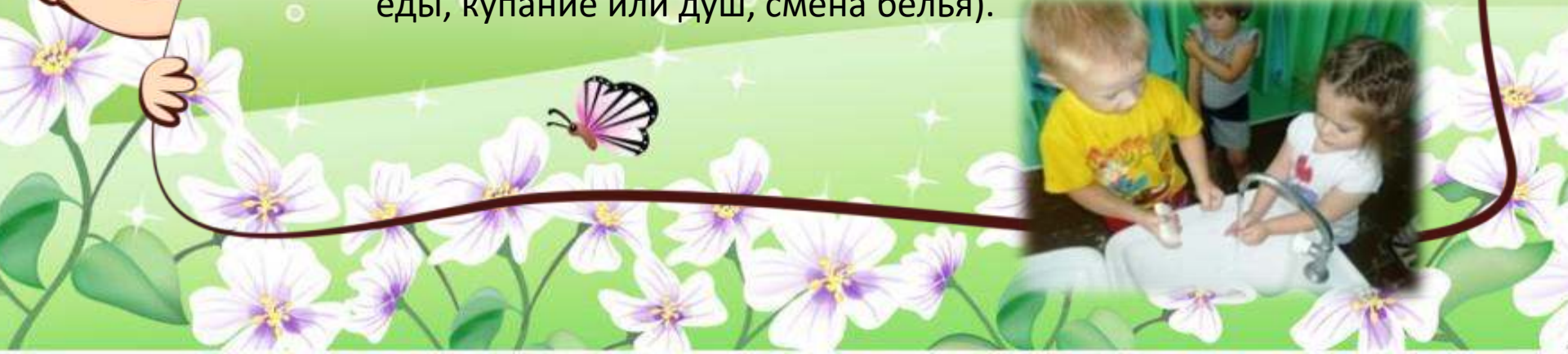

Закаливание – это система мероприятий, направленных на повышение устойчивости механизмов защиты и приспособления организма ребенка ко многим факторам внешней среды. Процедуры закаливания в саду направлены на поднятие уровня иммунитета с учетом возраста малыша и его состояния здоровья. Это контрастные воздушные ванны и ходьба босиком по гимнастическим коврикам после сна, облегчённая одежда детей, мытьё рук, лица прохладной водой, полоскание рта после приёма пищи, дыхательная гимнастика, игры с водой, оздоровительный бег, оздоровительная ходьба.





Навыки личной гигиены

Соблюдение правил личной гигиены— это основа здорового образа жизни. Важно не только объяснить ребенку необходимость их соблюдения, но и своим собственным примером побуждать его к этому (уход за зубами, периодическое мытьё рук, полоскание рта после еды, купание или душ, смена белья).



Полноценный сон

Полноценный сон необходим для сохранения здоровья и нормального функционирования организма. Он исключает переутомление, дарит бодрость и хорошее настроение. Отсутствие дневного сна может привести к снижению иммунитета, ухудшению памяти, плохой концентрации внимания.



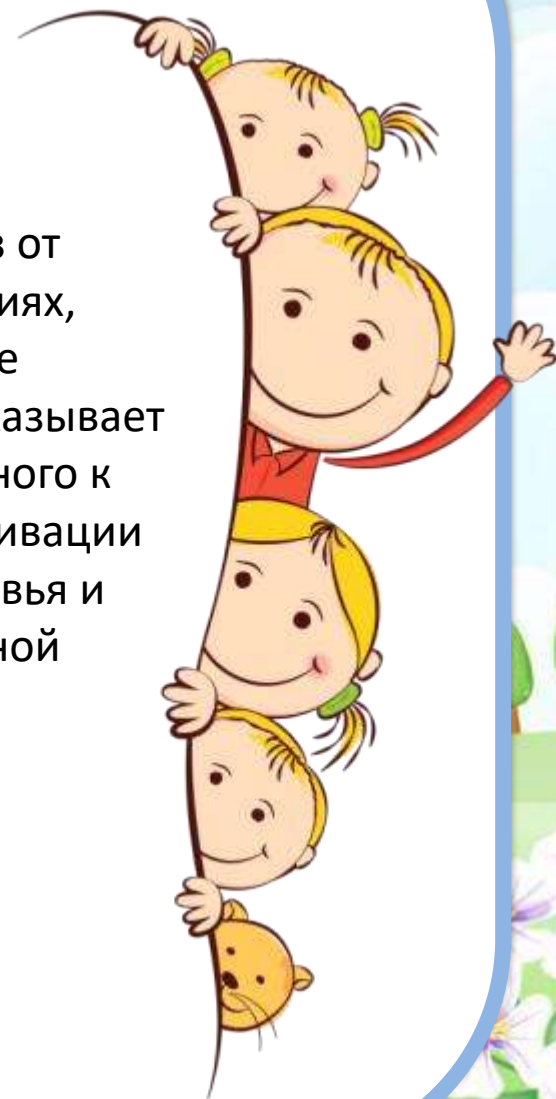
Положительные эмоции

Комфортный психологический климат должен царить в семье и сохраняться в детском саду. Ребенок должен знать, что и дома, и в детском саду его ждут и любят. Разрешить сложные ситуации поможет детский психолог.



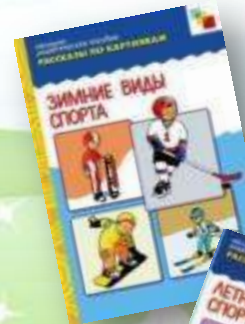
Пример взрослого

Личный пример взрослых очень важен для формирования представлений о ЗОЖ у ребёнка: отказ от вредных привычек, участие в спортивных соревнованиях, пешеходные прогулки, здоровое питание, соблюдение режима дня, двигательная активность и т.п. Всё это оказывает сильнейшее воздействие на впечатлительного, склонного к подражанию дошкольника. Создание устойчивой мотивации потребности в сохранении своего собственного здоровья и здоровья окружающих является целью оздоровительной работы в ДОУ.



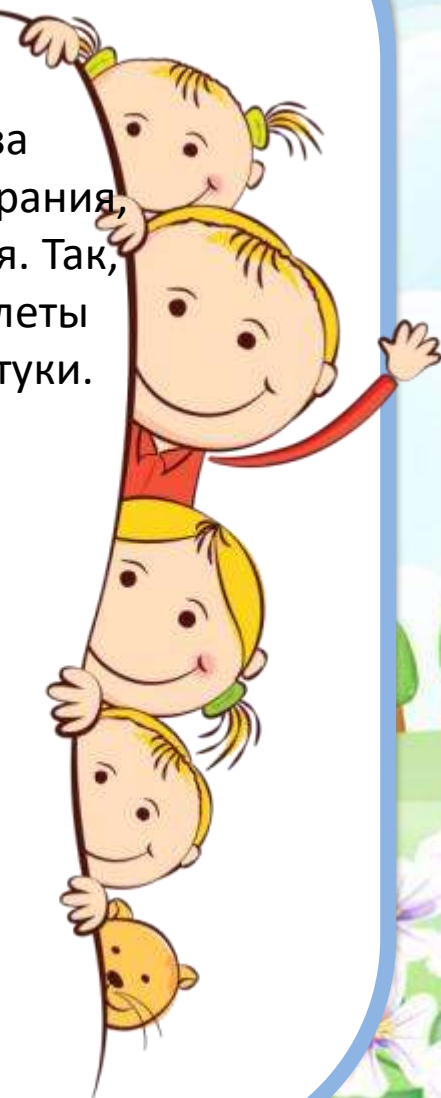
Формирование понятий и представлений о человеке, здоровье, здоровом образе жизни


Работа по формированию у детей представлений об организме человека- это перспективное направление в формировании активной жизненной позиции ребенка в сохранении собственного здоровья. Чем раньше ребенок получит представление о строении тела человека, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, сна, тем раньше он будет приобщён к здоровому образу жизни. Эти задачи мы решаем в ходе режимных моментов, экскурсий, в непосредственно образовательной деятельности и т.д.



Профилактические мероприятия

В нашей группе постоянно ведётся работа по профилактике гриппа и простудных заболеваний (соблюдается режим проветривания, утренний фильтр), пропаганде здорового образа жизни среди воспитанников, взаимодействие с родителями: собрания, консультации, круглые столы, анкетирование, наглядная агитация. Так, нами были изготовлены и распространены среди родителей буклеты «Режим дня дошкольника»- 32 штуки, «Здоровое питание»-32 штуки.



A vibrant, colorful illustration of a sunny day. The sky is bright blue with white clouds, a large sun in the top left corner, and a rainbow arching across the middle. The foreground is a green field with many purple and white flowers, a small black and pink butterfly, and a few small green trees on the horizon. The overall scene is bright and cheerful.

Таким образом, мы закладываем основы здорового образа жизни, используя различные формы работы. Мы помогаем ребёнку как можно раньше понять непреходящую ценность здоровья, жизни, побуждаем малыша самостоятельно и активно формировать, сохранять и приумножать свое здоровье.



**Спасибо
за внимание!**