

ЗДОРОВЫЙ

ОБРАЗ ЖИЗНИ

дошкольников



Воспитатель: Новикова Татьяна
Сergeevna

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ДОШКОЛЬНИКОВ



В ЦЕЛОМ, ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ КОМПЛЕКС ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ, КОТОРЫЙ ОБЕСПЕЧИВАЕТ УКРЕПЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО И МОРАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА, ПОВЫШЕНИЯ МОРАЛЬНОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ЖЕ РАБОТОСПОСОБНОСТИ. А ЕСЛИ ГОВОРИТЬ НОНКРЕТИЧЕСКИ, ТО ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ:

- ОПТИМАЛЬНЫЙ ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ;
- ПЛОДОТВОРНУЮ ТРУДОВУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ;
- ХОРОШУЮ ГИГИЕНУ;
- ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ;
- ОТКАЗ ОТ ЛЮБЫХ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК;
- ЗАКАЛИВАНИЕ.

ВОТСУТСТВИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НЕЛЬЗЯ ГОВОРИТЬ ПРО ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА. НЕДОСТАТОК ДВИЖЕНИЯ ОЧЕНЬ ПЛОХО СКАЗЫВАЕТСЯ НА ЗДОРОВЬЕ: ЗАТОРМОЖИВАЕТСЯ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ, НАКАПЛИВАЮТСЯ ЛИШНИЕ КИЛОГРАММЫ, РАЗВИВАЮТСЯ БОЛЕЗНИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ, ДИАБЕТ И ДРУГИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ.





ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ДОШКОЛЬНИКОВ

ПРОБЛЕМА УХУДШЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ПОДРастающЕГО ПОКОЛЕНИЯ В ПОСЛЕДНИЕ ГОДЫ ПРИОБРЕТАЕТ ВСЕ БОЛЬШУЮ АКТУАЛЬНОСТЬ. ПО ДАННЫМ МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ВСЕГО 13% ДЕТЕЙ 6 - 7-ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА МОГУТ СЧИТАТЬСЯ ЗДОРОВЫМИ, И ОДНА ИЗ СУЩЕСТВЕННЫХ ПРИЧИН СЛОЖИвшЕЙСЯ СИТУАЦИИ - ОТСУТСТВИЕ У ДЕТЕЙ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К СОБСТВЕННОМУ ЗДОРОВЬЮ. НИ В НАКОЙ ДРУГОЙ ПЕРИОД ЖИЗНИ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ НЕ СВЯЗАНО ТАК ТЕСНО С ОБЩИМ ВОСПИТАНИЕМ, КАК В ПЕРВЫЕ ГОДЫ ЖИЗНИ РЕБЕНКА, В ГОДЫ ДОШКОЛЬНОГО ДЕТСТВА. ОТ ЗДОРОВЬЯ, ЖИЗНЕРАДОСТИ ДЕТЕЙ ЗАВИСЯТ ИХ ДУХОВНАЯ ЖИЗНЬ, МИРОВОЗРЕНИЕ, УМСТВЕННОЕ РАЗВИТИЕ, ПРОЧНОСТЬ ЗНАНИЙ, ВЕРА В СВОИ СИЛЫ. ПОЭТОМУ КРАЙНЕ ВАЖНО ПРАВИЛЬНО ОРГАНИЗОВАТЬ РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА С САМОГО РАННЕГО ВОЗРАСТА.

РЕШЕНИЕ ЗАДАЧ ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОГО, ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ВОЗМОЖНО ЛИШЬ ПРИ ПОСТОЯННОМ ОБЩЕНИИ ВЗРОСЛОГО С РЕБЕНКОМ НА РАВНЫХ: ВМЕСТЕ ИЩЕМ ВЫХОД ИЗ ТРУДНОГО ПОЛОЖЕНИЯ, ВМЕСТЕ ОБСУЖДАЕМ ПРОБЛЕМУ, ВЕДЕМ ДИАЛОГ, ВМЕСТЕ ПОЗНАЕМ, ДЕЛАЕМ ОТКРЫТИЯ, УДИВЛЯЕМСЯ.

БЕЗОПАСНОСТЬ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ЭТО НЕ ПРОСТО СУММА УСВОЕННЫХ ЗНАНИЙ, А СТИЛЬ ЖИЗНИ, АДЕКВАТНОЕ ПОВЕДЕНИЕ В РАЗЛИЧНЫХ СИТУАЦИЯХ, УМЕНИЕ ПРИМЕНИТЬ НА ПРАКТИКЕ В РЕАЛЬНОЙ ЖИЗНИ ПОЛУЧЕННЫЕ ЗНАНИЯ И НАВЫКИ.

