

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение детский сад  
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по  
художественно-эстетическому направлению развития детей № 5  
села Арзгир Арзгирского района Ставропольского края  
(МКДОУ д/с №5 с. Арзгир)

**«Формирование привычки к здоровому образу  
жизни детей дошкольного возраста»  
(Выступление на педсовете).**

Подготовила:  
воспитатель высшей квалификационной категории  
Сидоренко Олеся Михайловна группа «Сказка»

с. Арзгир

### Слайд №1

«Формирование привычки к здоровому образу жизни у дошкольников» подготовила воспитатель высшей квалификационной категории Сидоренко Олеся Михайловна группа «Сказка»

"Я не боюсь еще и еще раз сказать: забота о здоровье - важнейшая работа воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. "

В.А.Сухомлинский

### Слайд №2

Здоровый образ жизни – это комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающих гармоничное развитие и укрепление здоровья, повышение работоспособности людей.

Дошкольный возраст – это наиболее благоприятный период для закладывания фундамента здоровья. На этом этапе важно сформировать у детей привычки, от которых формируется потребность к здоровому образу жизни. Известно, что самые прочные привычки, как полезные, так и вредные, формируются в детстве. Вот почему так важно с самого раннего возраста воспитывать у ребенка полезные для здоровья навыки, закреплять их, чтобы они стали привычками.

### Слайд №3

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

### Слайд №4

Здоровый образ жизни включает в себя: оптимальный двигательный режим; плодотворную трудовую деятельность; гигиену; правильное питание; отказ от любых вредных привычек; закаливание


Основные компоненты здорового образа жизни детей:

- Двигательная активность;
- Рациональный режим;
- Рациональное питание;
- Личная гигиена;
- Закаливание;
- Благоприятная психологическая обстановка в семье и в саду

### Слайд №5

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.

Оптимальный двигательный режим: ежедневная утренняя зарядка, физкультминутки, ежедневная прогулка, эмоциональные разрядки, прогулки. Большое значение для двигательной активности имеют подвижные игры, которые очень нравятся детям. На прогулке дети занимаются так же самостоятельной двигательной активностью.

#### **Слайд №6**

Режим – это основа здорового образа жизни, правильное чередование периодов работы и отдыха. Режим бывает активный и пассивный. 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. Пробуждающую гимнастику можно проводить не только в постели, но и при переходе из спальни в игровую.

#### **Слайд №7**

Закаливание повышает устойчивость организма к природным факторам.

Принципы закаливания:

- Постепенность закаливающих процедур;
- Систематичность;
- Последовательность;
- Комплексность;

Учёт индивидуальных особенностей ребёнка

#### **Слайд №8**

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.

#### **Слайд №9**

Личная гигиена – это широкое понятие, включающее в себя выполнение правил, которые способствуют сохранению и укреплению здоровья человека. Но гигиена – это не только мытьё рук, но и другие мероприятия, направленные на сохранение здоровья. С этой целью проводятся различные упражнения: гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика, самомассаж.

A decorative border surrounds the page, featuring various sports equipment icons such as a basketball, tennis racket, table tennis paddles, football, volleyball, badminton rackets, and soccer ball, all set against a light blue background with white sunburst patterns.

### Слайд №10

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

### Слайд №11

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

Здоровый образ жизни – это не только все знания, усвоенные за определенное время, а целый стиль жизни, адекватное поведение в разных жизненных ситуациях. Ведь дети могут оказаться в абсолютно неожиданных ситуациях, и основная цель тут – развить у них самостоятельность, ответственность, а иногда и автоматизм. Всё, чему родители и педагоги учат детей, должно применяться ими в реальной жизни.