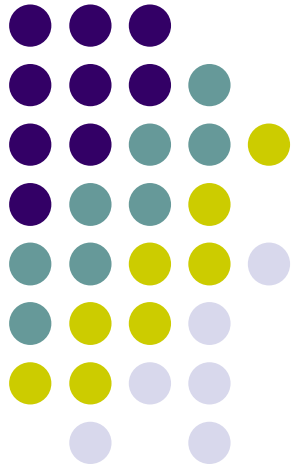
# ЗОЖ и его формирование в ДОУ

Выполнили:
Мордовская И.С.
Зуева А.И.
Амбарцумян С.Т.

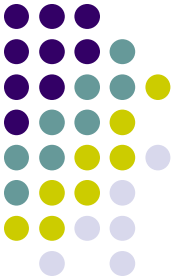


# Что такое Здоровье?

- Согласно определению Всемирной организации здравоохранения «Здоровье – это состояние полного телесного, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или повреждений».
- Его рассматривают с различных сторон: **соматическое здоровье** - сфера биологии и медицины; **физическое здоровье** - сфера физкультуры и спорта; **психологическое** здоровье – сфера психологических наук; **нравственное здоровье** – это сфера воспитания.

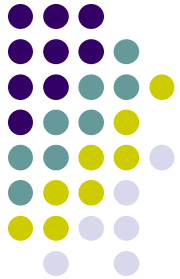
- В.А.Сухомлинский утверждал, что “Забота о здоровье ребенка – это комплекс санитарно-гигиенических норм и правил… не свод требований к режиму, питанию, труду и отдыху. Это прежде всего забота в гармоничной полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества”
- Ю.Ф.Змановский:-Здоровье подрастающего человека – это проблема не только социальная, но и нравственная. Ребенок сам должен уметь быть не только здоровым, но и воспитывать в будущем здоровых детей.
- Под культурой здоровья понимается общая способность и готовность личности ребенка к деятельности по охране и укреплению здоровья, основанных на знаниях и опыте, которые приобретены в образовательном процессе ДОУ и семье.

# Основа системы ЗОЖ



- Основа системы мер по укреплению и сохранению здоровья –
- соблюдение режима дня,
- рациональное питание,
- закалка и тренинг организма с учётом возрастных и индивидуальных особенностей,
- вера в силы и возможности организма.

# Задача оздоровления



- Оздоровление имеет три взаимосвязанных аспекта:
- 1. Воспитательный -состоящий в воспитании у детей бережного отношения к своему здоровью, понимании ценности и важности поддерживания организма в здоровом состоянии, пробуждения и роста желания соблюдать ЗОЖ;
- 2. Обучающий -состоящий в обучении детей нормам ЗОЖ, приёмам и методам его реализации (включая основы саморегуляции и развитие таких качеств, как выносливость, энергичность, уравновешенность и пр.), а также в определении вредных привычек совместно с рекомендациями по их устранению;

- 3. **Непосредственно оздоровительный**, состоящий в профилактике наиболее широко распространённых заболеваний, а также качеств, как психологическая уравновешенность, спокойствие, сосредоточенность, внимательность, хорошая память, мыслительные способности
- Среди непосредственно оздоровительных мероприятий выделяют те, которые способны обеспечить профилактику и коррекцию нарушений осанки.
- Воспитание ведётся в воспитательном ключе с упором на пропаганду **правил гигиены.**

# Формы, методы, приёмы реализации ЗОЖ

- **Приемы** можно классифицировать следующим образом:
- защитно-профилактические (личная гигиена и гигиена обучения);
- компенсаторно-нейтрализующие (физкультминутки, оздоровительная, пальчиковая, корригирующая, дыхательная и др. гимнастика,  физкультура; массаж: самомассаж; психогимнастика, тренинг, позволяющие частично нейтрализовать стрессовые ситуации);
- стимулирующие (элементы закаливания, физические нагрузки, приемы психотерапии, фитотерапии и др.);
- информационно-обучающие (письма, адресованные родителям, учащимся, педагогам).

# Цель и задачи ЗОЖ

- В процессе обучения ставится задача научить **отличать здоровый образ жизни от нездорового, научить реализовывать их в повседневной жизни.**
- **Цель** – сформировать основы ЗОЖ и добиться выполнения элементарных правил ЗОЖ,
- **Основные задачи**:
- Сформировать смысловое представление об элементарных правилах.
- Создать элементарные представления об основных понятиях здорового образа жизни.
- Добиться выполнения элементарных правил ЗОЖ (на уровне первоначального умения).

# Мотивации к ЗОЖ

Формирование мотивации к здоровому образу жизни зависит от родителей. Родители в тесном сотрудничестве с педагогами должны способствовать воспитанию у детей привычки, а затем и потребности в здоровом образе жизни, формированию навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления своего здоровья..

Привычка – это поведение, образ действия, ставшие обычными, постоянными.

Привычка чаще всего формируется на основе навыка.

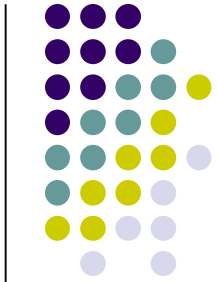
Например, если ребенок научился хорошо плавать, то он с удовольствием будет проводить свой досуг в бассейне.

Привычки воспитываются не столько словами, сколько делами..

- Позиция «когда я здоров – это мое личное дело, а когда заболею, лечите меня, доктора» – губительна.
- Если мы научим детей с раннего возраста ценить, беречь, укреплять своё здоровье и будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически

- **Мотивация к развитию -** . Чтобы был успех — нужно ставить цели, нужно желание. И не важно будь то спорт, работа или учеба — научите себя делать дела на совесть и доводить до конца.
- **Правильное ( здоровое ) питание –**
- Пословица «мы то, что мы едим» и ее на самом деле невозможно оспорить.
- Всегда нужно балансировать свое питание, избыток приведет к ожирению, недостаток к тощему телу и болезням. Кушайте регулярно и желательно разнообразно, дабы удовлетворить все потребности организма ( витамины, белки… ).
- **Отказ от вредных привычек –** является составляющей ЗОЖ, без которой здоровый образ жизни невозможен.
- Они нарушают не только процессы вашего организма, а так же влияют на потомство, положение в обществе и окружающих людей.

# Правильный образ жизни



- Не секрет, что здоровье зависит от нашего образа жизни и имеет несколько составляющих.
- **Правильный режим сна -** очень влияет на наше здоровье. Научно доказано, что во время сна тормозится наша нервная система, тем самым мы и бережем ее от перенапряжения. За человеком, который не выспался можно наблюдать раздражительность, головную боль, усталость, рассеянность.
- Для здорового сна большинству детей достаточно 10 часов ( притом каждый час до полуночи в 2 раза важней, чем после ).

- **Активная деятельность** - это
- Каждый день делать зарядку,  правильно ее делать. «Жизнь – это движение».
- Правильно закаливаться.
- **Соблюдать личную гигиену** – это тоже активная работа над своим здоровьем.
- «В жизни все в твоих руках – держи их в чистоте!!!»

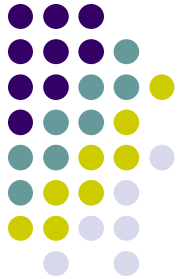
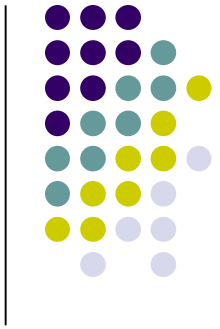
- **Физическая активность -** важна для поддержания жизненной активности, спортивной формы и красоты.
- **Культура** - без нее в ЗОЖ невозможно достичь успеха. Человек должен быть хорош во всем — включая общение и знания.
- Зная эти все составляющие ЗОЖ и используя их в повседневной жизни мы будем постоянно в жизнерадостном настроении, предотвратим раннюю старость и будем в отличной форме!

- «Любой жует, да не любой живет».
- **На первом месте должно быть** правильное, рациональное, т.е. разумное питание. Другими словами наш организм состоит из того, что мы потребляем в пищу.
- Важное звено в формировании ЗОЖ жизни – это питание. Недаром говорят: «Скажи, что ты ешь, и я скажу, кто ты».

- Для нормального развития организма ребенка и поддержание его работоспособности на высоком уровне требуется полноценное, сбалансированное по содержанию белков, жиров, углеродов, минеральных солей и витаминов питание.
- Все эти вещества содержатся в молочных продуктах, мясе, рыбе, яйцах, овощах, фруктах, ягодах. Эти продукты должны всегда присутствовать в детском меню. Интервал между приемами пищи не должен превышать 3-4ч, так как большие перерывы между приемами пищи сказываются на состоянии здоровья ребенка, вызывают утомление, снижение работоспособности, головную боль.

- **Положительные эмоции**.
- «Добро, которое ты делаешь от сердца, ты делаешь всегда себе». Л.Н.Толстой.
- Самый лучший рецепт здоровья и счастья:
- ***«Возьмите чашу терпения, влейте в нее полное сердце любви, добавьте две горсти щедрости, посыпьте добротой, плесните немного юмора и добавьте как можно больше веры. Все это хорошо перемешайте. Намажьте на кусок отпущенной вам жизни и предлагайте каждому, кого встретите на своем пути».***

# Памятка для родителей



- «Как сформировать у детей правильное отношение к своему здоровью»
- 1. Внимательно относитесь к формированию образно-словесных ассоциаций у детей, особенно касающихся отношений к здоровью.
- 2. Формируйте у ребенка положительное отношение к физическому Я.
- 3. Помните, что ваше отношение к здоровью влияет на отношение к своему здоровью у ребенка: «Учи показом, а не рассказом».
- 4. Помните, что для закрепления привычки **хвала взрослого имеет гораздо большее значение, чем порицание**