

Тема: «Ребенок и здоровье»



НАШ ДЕВИЗ:

ДРУЖНО

СМЕЛО

С ОПТИМИЗМОМ

ЗА

ЗДОРОВЫЙ

ОБРАЗ

ЖИЗНИ



*«От здоровья, жизнерадостности
детей зависит их духовная жизнь,
мировоззрение, умственное развитие,
прочность знаний и вера в свои силы»*



В.А. Сухомлинский

ЦЕЛЬ:

Научить детей с самого раннего детства заботиться о своем здоровье.

В своей работе я сделала упор на формирование знаний, умений и навыков сохранения и укрепления здоровья через применение исследовательской деятельности



ЗАДАЧИ:

- ❖ *Содействовать сохранению здоровья детей, показать многогранную его природу на основе естественных научных знаний*
- ❖ *Сформировать у детей представление об ответственности за собственное здоровье*
- ❖ *Осознание своего «Я» как части природы*
- ❖ *Формирование потребности, привычки к ЗОЖ*
- ❖ *Расширить и разнообразить взаимодействия детского сада и родителей в целях укрепления здоровья*
- ❖ *Воспитание в ребенке собственного достоинства и уважения в людях*

За здоровьем всей семьей!



ЦЕЛЬ:

Совместно с родителями реализовать комплексный подход к формированию навыков здорового образа жизни у детей, сохранение и укрепление психологического и нравственного здоровья детей.

Задача родителей:

Закрепить и расширить представление о способах сохранения и укрепления здоровья

Формировать представление о принципах здорового питания, включение в дневной рацион необходимого количества чистой питьевой воды

Формировать осознанную установку на здоровый образ жизни

Создать условия для позитивного настроения и активного участия родителей в процессе взаимодействия

Правильное питание один из факторов здоровья

В
И
Т
А
М
И
Н
Ы

Витамин А

Витамин А очень важен для зрения, его называют «витамином роста». Рассмотрни рисунки. Запомни продукты, в которых есть витамин А.



Витамин В

Витамин В помогает сердцу хорошо работать, даёт энергию нашему организму. Рассмотрни рисунки. Запомни продукты, в которых есть витамин В.



Витамин С

Витамин С укрепляет весь организм, защищает от простуды. Если всё-таки простудился, то с его помощью можно быстрее выздороветь. Рассмотрни рисунки. Запомни продукты, в которых есть витамин С.



Витамин Д

Витамин Д укрепляет наши косточки. Рассмотрни рисунки. Запомни продукты, в которых есть витамин Д.



З
Д
О
Р
О
В
Ь
Я



Главные правила здорового образа жизни

- ❖ *Содержи в чистоте свое тело, одежду и белье*
- ❖ *Правильно питайся*
- ❖ *Грамотно сочетай труд и отдых*
- ❖ *Больше двигайся*
- ❖ *Не заводи вредных привычек*



Точка зрения детей...

Здоровье это...

Самое главное

Сила

Ум

Красота

Радость



То, что нужно беречь

Составляющие здоровья

Психическое

Социальное

Духовное

Физическое



Нравственное

Азбука здоровья

- ✓ *Режим*
- ✓ *Правильное питание*
- ✓ *Свежий воздух*
- ✓ *Полноценный сон*
- ✓ *Занятия спортом*
- ✓ *Хорошее настроение*



Если хочешь быть здоров...



- ❖ *Всегда закаляйся*
- ❖ *Чаще улыбайся*
- ❖ *Утром и вечером умывайся*
- ❖ *Спортом занимайся*
- ❖ *Витаминами наслаждайся*
- ❖ *Полезным делом занимайся*

Пирамида здоровья

ЗОЖ

Режим дня

Правильное питание

Закаливание организма

Духовное удовлетворение

Отказ от вредных привычек

Максимальное пребывание на солнце

Систематические занятия физкультурой



Условия формирования положительной мотивации к ЗОЖ у детей дошкольного возраста

Создание вокруг ребенка образовательной среды, наполненной терминами, символами, атрибутами, традициями ЗОЖ

Наличие в ближайшем окружении дошкольника людей, ведущих здоровый образ жизни

Создание положительного, эмоционального фона при формировании знаний, умений, навыков валеологического характера

Формирование активной позиции ребенка в освоении знаний, умений, навыков валеологического характера

Учет индивидуальных психофизических и типологических особенностей детей при организации занятий оздоровительной направленности

Зачем вести здоровый образ жизни?

*Для того, чтобы
сохранить здоровье,
данное нам
изначально природой
и укрепить здоровый
дух в здоровом теле*



Привитие основ ЗОЖ в детском саду

*Каждый твердо должен знать
Здоровье надо сохранять
Нужно правильно питаться
Нужно спортом заниматься
Руки мыть перед едой
Зубы чистить, закаляться
И всегда дружить с водой
И тогда все люди в мире
Долго-долго будут жить
И запомни, ведь здоровье,
В магазине не купить!*





***СПАСИБО
ЗА ВНИМАНИЕ!***