

Составляющие факторы здорового образа жизни детей дошкольного возраста в условиях ДОУ



**Презентацию подготовила
воспитатель
2 подготовительной
группы ГБДОУ д/с №4
Набережных Т.А.**

Составляющие факторы ЗОЖ для детей в условиях ДОУ

Организация
питания

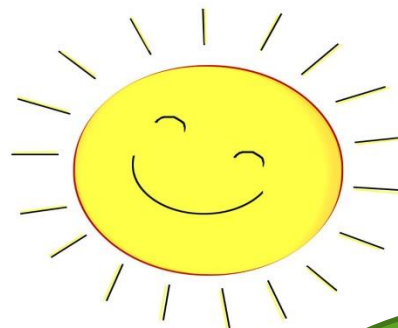
Соблюдение
режима дня

Организация
дневного сна

воспитание
культурно-
гигиенических
навыков

организация
различных
форм
двигательной
активности

поддержание
эмоционального
благополучия
детей



**Правильный режим – основа жизни
ребенка,
главное условие сохранения его здоровья.**



**Режим дня – это система
распределения периодов
сна и бодрствования,
приемов пищи,
гигиенических и
оздоровительных
процедур, занятий и
самостоятельной
деятельности детей.**

**Правильный, соответствующий возрастным
возможностям ребёнка режим укрепляет
здоровье, обеспечивает работоспособность,
успешное осуществление разнообразной
деятельности, предохраняет от переутомления.**



Организация дневного сна детей в ДОУ



Сон - это защита для нервной системы, возможность развития, роста, накопления сил, их восстановление, неперемное условие жизни, столь же нужное, как вода и пища.

Организация дневного сна детей в ДОУ

Чтобы ребенок
лучше
развивался.

В чем польза
дневного сна

Чтобы ребенок
был здоровым



Чтобы укрепить
нервную
систему

Чтобы крепче
спал ночью

Организация дневного сна детей в ДОУ

- Необходимо выработать у детей положительное отношение к сну.
- Спокойное состояние создается воспитателем уже в конце прогулки, поддерживается во время обеда и подготовки ко сну.
- Когда дети засыпают, нельзя допускать шума, громкой музыки и разговоров.
- Помещение не должно быть ярко освещено.
- Укладывание детей спать в строго определенные часы вырабатывает у них привычку к быстрому засыпанию.
- Спать малыш должен в хорошо проветренном помещении, куда непрерывно поступает свежий воздух.
- После дневного сна детей поднимают постепенно.

Подготовка детей ко сну и время подъема используется педагогом для воспитания у них культурно-гигиенических навыков и развития самостоятельности.



Воспитание культурно-гигиенических навыков



Культурно-гигиенические навыки - важная составная часть культуры поведения. Необходимость опрятности, содержание в чистоте лица, тела, прически, одежды, обуви, продиктована не только требованиями гигиены, но и нормами человеческих отношений.

Особая роль в воспитании культурно-гигиенических навыков у детей дошкольного возраста принадлежит игровым формам:

- Дидактическим играм
- Играм – упражнениям
- Играм - занятиям



Организация питания

Основные принципы организации питания в ДООУ:

- Соответствие энергетической ценности рациона энергозатратам ребёнка;
- Сбалансированность в рационе всех заменимых и незаменимых пищевых веществ
- Максимальное разнообразие продуктов и блюд, обеспечивающих сбалансированность рациона
- правильная кулинарная и технологическая обработка продуктов
- Оптимальный режим питания, обстановка, формирующая у детей навыки культуры приема пищи
- Соблюдение гигиенических требований к питанию детей в организованных коллективах



Организация питания

Профессиональная обязанность воспитателя - обучить ребенка правилам поведения за столом.

Правильная и красивая сервировка стола поднимает аппетит и создает доброжелательный настрой у окружающих.

Умение вести себя за столом, пользоваться столовыми приборами и салфетками развивает у детей уверенность в себе.



Организация различных форм двигательной активности

В дошкольном возрасте закладываются основы крепкого здоровья, правильного физического развития.

В эти годы происходит становление двигательной деятельности, а также начальное воспитание физических качеств.

Движение является средством познания окружающего мира, удовлетворения биологических потребностей организма.



Формы двигательной деятельности

Существуют разнообразные формы двигательной деятельности:

- утренняя гимнастика (ежедневно);
- совместная физкультурная деятельность педагога с детьми;
- прогулка с включением подвижных игр; (ежедневно)
- пальчиковая гимнастика (ежедневно во время режимных моментов);
- зрительная, дыхательная гимнастика;
- физкультминутка
- эмоциональные разрядки, релаксация;
- ходьба по массажным дорожкам
- спортивные досуги, развлечения.

•Ожидаемый результат: решение поставленных задач по активизации двигательной деятельности детей и обеспечению здорового образа жизни воспитанников. Сформировать у детей знания и практические навыки здорового образа жизни.



Поддержание эмоционального благополучия детей

Эмоции сопровождают все происходящие в жизни события, направляют активность всех психических процессов: мышления, памяти, внимания, речи...

Для ребенка-дошкольника наиболее характерны эмоциональная неустойчивость, яркость, импульсивность проявления эмоций



Условия, влияющие на эмоциональную атмосферу ДОУ.

- профессиональная установка педагога на организацию эмоционально-развивающей среды в группе ДОУ – эмоционально-поддерживающий компонент среды;
- внешняя обстановка (цветовое решение, удобство мебели и пр.) – эмоционально-настраивающий компонент среды;
- режимные моменты, определяющие процесс пребывания ребенка в группе детского сада – эмоционально-стабилизирующий компонент среды;
- разнообразие занятости детей – игры, занятия, сюрпризные моменты – эмоционально-активизирующий компонент среды ДОУ;
- проведение психогимнастических упражнений с детьми, или эмоционально-тренирующий компонент среды.

Все вышеперечисленные составляющие факторы ЗОЖ возможно и необходимо соблюдать в ДОУ. Кроме того, нельзя забывать об основных требованиях к режиму ДОУ, обеспечивающих формирование, укрепление и сохранение здоровья детей:

- ❖ **Рациональное чередование бодрствования и отдыха.**
- ❖ **Регулярное и полноценное питание, не менее четырех раз в день в одни и те же часы.**
- ❖ **Занятия целенаправленной двигательной (физической) нагрузкой, не менее шести часов в неделю.**
- ❖ **Пребывание на свежем воздухе, не менее двух- трех часов в день.**
- ❖ **Строгое соблюдение гигиены сна, не менее десяти часов в сутки, желательно, чтобы ночной сон был в одно и то же время.**
- ❖ **Учет индивидуальных особенностей каждого ребенка**
- ❖ **Единство требований со стороны взрослых (соблюдение режима дня даже в выходные, когда ребенок находится с родителями).**

Здоровые дети – здоровая нация

Давайте растить



детей здоровыми!

The background is a lush green scene with sunbeams radiating from the center. There are several butterflies: a blue one in the top left, a pink one in the top right, and an orange one in the middle right. A ladybug is on a leaf in the bottom right. The text is centered in a dark blue font.

**Спасибо за
внимание!**