

Здоровый образ жизни в детском саду

Презентация для воспитателей

Выполнила: Гроздова Татьяна Григорьевна.

2023 год.

Процесс сохранения здоровья и укрепления иммунитета ребенка в дошкольном возрасте является решающим этапом формирования здоровой личности. Именно в это время идет усиленное формирование органов, от которого, по сути, зависит дальнейшая жизнь маленького человека.

Поэтому ведение ЗОЖ в детском саду играет важнейшую роль в развитии ребенка. Дошкольный возраст — один из самых коротких в жизни человека. До 7 лет человек проходит большой этап своего развития, который больше не повторится за всю его жизнь никогда.

Основные задачи нашего детского сада - это формирование любви к здоровому образу жизни, к полезным привычкам, сохранение и укрепление здоровья.

Внедрение ЗОЖ в детском саду рождает выработку человеческих ценностей у детей, таких как здоровье, ответственность за себя, выбор правильного поведения в различных жизненных ситуациях.



1. Планирование и соблюдение режима дня в детском саду. Режим дня – это грамотное распределение времени, отпущенного под занятия. Рациональный режим помогает работать всем органам также согласно режиму. Составлять режим нужно с учетом возраста и индивидуальных особенностей организма, чередуя работу с отдыхом. День стоит потратить на естественные нужды (сон, пища, игра и прогулка) и вовлекать детей в различные трудовые процессы, помогать освоить навыки. Продуманный распорядок дня способствует восстановлению сил, укрепляет иммунитет, повышает тонус, воспитывает здоровые привычки, ответственность и дисциплину.



2. Физические нагрузки. Зарядка, гимнастика, всевозможные эстафеты, активные игры, танцы — это все аспекты ЗОЖ, применяемые в детском саду. Физические упражнения дают возможность научиться управлять своим телом. Они приводят к улучшению аппетита и нормализации обмена веществ. Нужно помнить, что дети должны получить достаточную физическую нагрузку, соответствующую их возрастным возможностям и группе здоровья.



3. Пребывание на свежем воздухе. Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития дошкольника. Прогулка способствует повышению выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям. На прогулке дети играют и много двигаются.



4. Разнообразие питания в детском садике (овощи, фрукты, каши, молочные продукты) **без любого принуждения.** Пища для детей - это не только источник энергии, она необходима для их роста и развития. Поэтому в продуктах, потребляемых ребенком, в достаточном количестве должны содержаться различные витамины, в особенности – А, В, С и D.

Витамин А очень важен для зрения и роста. Он есть в моркови, сливочном масле, помидорах, яйцах, петрушке.

Витамин В помогает поддерживать работу сердца(молоко, мясо, хлеб).

Витамин С защищает от стрессов и болезней(апельсины, лимоны, ягоды, капуста, лук).

Витамин D укрепляет кости и мышцы. Его много в молоке и яйцах.



5. Закаливание детей. Закаливание – это система мероприятий, направленных на повышение устойчивости механизмов защиты и приспособления организма ребенка ко многим факторам внешней среды. Процедуры закаливания в саду направлены на поднятие уровня иммунитета с учетом возраста малыша и его состояния здоровья. Главное правило – закаливание должно быть регулярным! Его следует проводить в течение всего года, постепенно увеличивая продолжительность процедур.

Вот некоторые способы закаливания в саду:

- оздоровительные прогулки, ежедневно
- умывание прохладной водой перед приемом пищи, после каждого загрязнения рук
- полоскание рта после каждого принятия пищи и после сна водой комнатной температуры (прохладной)
- воздушные ванны после сна, на занятии по физкультуре
- ходьба босиком в обычных условиях и по ребристым дорожкам после сна, на занятиях физкультурой (время увеличивается постепенно)



«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»

6. Навыки личной гигиены. Следует как можно раньше научить ребенка соблюдать правила гигиены, чтобы уберечь его от многих проблем со здоровьем. Важно не только объяснить ребенку необходимость поддерживать чистоту, но и своим собственным примером побуждать его к этому (уход за зубами дважды в день, мытье рук, полоскание рта после еды, купание, смена белья).



ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ



Друг! Перед едой
С мылом руки мой!
Поиграть решил с котом –
Снова руки мой потом!



После душа – красота:
Свежесть, бодрость, чистота!
Будь всегда опрятным,
Это так приятно!



Нужно обязательно
Чистить зубы тщательно.
Это важно, в самом деле,
Чтобы зубы не болели.



Шею мой и чисти уши,
А иначе – станешь хрюшей!



Неподстриженные ногти
Превратиться могут в когти!
Не захочешь причешаться –
Будешь пугалом казаться!



Телевизор не смотри
Долго очень.
И тогда отлунно спать
Будешь ночью!

Запомниай ещё совет:
Читаешь – сделай ярче свет!

Адрес: Москва, ул. Мухоморова, д. 10, стр. 1
Телефон: (495) 235-0000
Сайт: www.moskva.ru
© 2010 Москоминформация
Издательство «Московский центр образования»



7. Полноценный сон. Полноценный сон, в том числе дневной, необходим для сохранения здоровья и нормального функционирования организма. Он исключает переутомление, дарит бодрость и хорошее настроение. Отсутствие дневного сна может привести к снижению иммунитета, ухудшению памяти, плохой концентрации внимания.



8. Режим проветривания.

Согласно Санитарно-эпидемиологическим требованиям к устройству, содержанию и режиму работы дошкольных учреждений (СанПин 2.4.1.2660-10)

Проветривание комнат должно осуществляться «ежедневно и неоднократно в отсутствие детей. Наиболее эффективное – сквозное и угловое проветривание помещений. Длительность проветривания зависит от температуры наружного воздуха, направления ветра, эффективности отопительной системы. Сквозное проветривание проводят не менее 10 минут каждые 1,5 часа. Проветривание проводят в отсутствие детей и заканчивают за 30 минут до их прихода с прогулки или занятий. Широкая аэрация всех помещений в теплое время года допускается в присутствии детей. Проветривание через туалетные комнаты не допускается. В помещениях спален сквозное проветривание проводят до укладывания детей. В холодное время года фрамуги, форточки закрывают за 10 минут до отхода ко сну детей. В теплое время года сон организуют при открытых окнах (избегая сквозняка).» Все помещения с постоянным пребыванием детей нуждаются в проветривании. В «Требованиях» есть подробная таблица с кратностью свежего воздуха в зависимости от помещения, возрастной группы и местоположения детского сада.



Основная цель нашего детского сада, в том, чтобы обеспечить правильное и бережливое отношение детей к своему здоровью, развить быстроту реакции, ловкость, силу и скорость, научить регулировать свое эмоционально состояние, принимать правильное решение, гарантировать квалифицированную диагностику состояния здоровья ребенка.

Оздоровление воспитанников детских садов должно проводиться силами не одних лишь педагогов, воспитателей инструктора по физической культуре, медсестры. Это большая цепочка, куда обязательно должны подключаться родители и работать в тандеме с педагогами.

Мною была подготовлена **Памятка по формированию здорового образа жизни у детей.**



Памятка
по формированию
здорового образа жизни
у детей



Спасибо за внимание

