

ЗДОРОВЫЙ

ОБРАЗ ЖИЗНИ

ДОШКОЛЬНИКОВ





ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ДОШКОЛЬНИКОВ

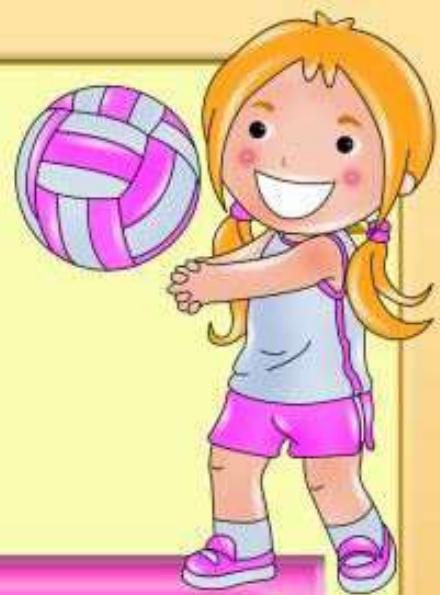
ПРОБЛЕМА УХУДШЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ В ПОСЛЕДНИЕ ГОДЫ ПРИОБРЕТАЕТ ВСЕ БОЛЬШУЮ АКТУАЛЬНОСТЬ. ПО ДАННЫМ МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ВСЕГО 13% ДЕТЕЙ 5-7-ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА МОГУТ СЧИТАТЬСЯ ЗДОРОВЬИМИ, И ОДНА ИЗ СУЩЕСТВЕННЫХ ПРИЧИН СЛОЖИВШЕЙСЯ СИТУАЦИИ – ОТСУТСТВИЕ У ДЕТЕЙ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К СОБСТВЕННОМУ ЗДОРОВЬЮ. НИ В КАКОЙ ДРУГОЙ ПЕРИОД ЖИЗНИ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ НЕ СВЯЗАНО ТАК ТЕСНО С ОБЩИМ ВОСПИТАНИЕМ, НАК В ПЕРВЫЕ ГОДЫ ЖИЗНИ РЕБЕНКА, В ГОДЫ ДОШКОЛЬНОГО ДЕТСТВА ОТ ЗДОРОВЬЯ, ИНТЕРЕСНОСТИ ДЕТЕЙ ЗАВИСЯТ ИХ ДУХОВНАЯ ЖИЗНЬ, МИРОВОЗРЕНИЕ, УМСТВЕННОЕ РАЗВИТИЕ, ПРОЧНОСТЬ ЗНАНИЙ, ВЕРА В СВОИ СИЛЫ. ПОЭТОМУ НАИБОЛЕЕ ВАЖНО ПРАВИЛЬНО ОРГАНИЗОВАТЬ РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА С САМОГО РАННЕГО ВОЗРАСТА.

РЕШЕНИЕ ЗАДАЧ ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОГО, ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ВОЗМОЖНО ЛИШЬ ПРИ ПОСТОЯННОМ ОБЩЕНИИ ВЗРОСЛОГО С РЕБЕНКОМ НА РАВНЫХ: ВМЕСТЕ ИЩЕМ ВЫХОД ИЗ ТРУДНОГО ПОЛОЖЕНИЯ, ВМЕСТЕ ОБСУЖДАЕМ ПРОБЛЕМУ, ВЕДЕМ ДИАЛОГ, ВМЕСТЕ ПОЗНАЕМ, ДЕЛАЕМ ОТКРЫТИЯ, УДИВЛЯЕМСЯ.

БЕЗОПАСНОСТЬ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ЭТО НЕ ПРОСТО СУММА УСВОЕННЫХ ЗНАНИЙ, А СТИЛЬ ЖИЗНИ, АДАПТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ В РАЗЛИЧНЫХ СИТУАЦИЯХ, УМЕНИЕ ПРИМЕНЯТЬ НА ПРАКТИКЕ В РЕАЛЬНОЙ ЖИЗНИ ПОЛУЧЕННЫЕ ЗНАНИЯ И НАВЫКИ.



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ДОШКОЛЬНИКОВ



В ЦЕЛОМ, ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ КОМПЛЕКС ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ, КОТОРЫЙ ОБЕСПЕЧИВАЕТ УКРЕПЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО И МОРАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА, ПОВЫШЕНИЯ МОРАЛЬНОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ. А ЕСЛИ ГОВОРИТЬ КОНКРЕТНО, ТО ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ:

- ОПТИМАЛЬНЫЙ ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ;**
- ПЛОДОТВОРНУЮ ТРУДОВУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ;**
- ХОРОШУЮ ГИГИЕНУ;**
- ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ;**
- ОТКАЗ ОТ ЛЮБЫХ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК;**
- ЗАКАЛИВАНИЕ.**

ВОТСУТСТВИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НЕЛЬЗЯ ГОВОРИТЬ ПРО ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА. НЕДОСТАТОК ДВИЖЕНИЯ ОЧЕНЬ ПЛОХО СКАЗЫВАЕТСЯ НА ЗДОРОВЬЕ. ЗАТОРМОЖИВАЕТСЯ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ, НАКЛЮПЛИВАЮТСЯ ЛИШНИЕ КИЛОГРАММЫ, РАЗВИВАЮТСЯ БОЛЕЗНИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ, ДИАБЕТ И ДРУГИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ.





ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ДОШКОЛЬНИКОВ

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГОВ И РОДИТЕЛЕЙ ПО ПОДДЕРЖАНИЮ ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКОВ ДОЛЖНЫ БЫТЬ НАПРАВЛЕНЫ НА:

- СОЗДАНИЕ ОПТИМАЛЬНЫХ ВНЕШНЕСРЕДОВЫХ УСЛОВИЙ В ДЕТСКОМ САДУ И ДОМЕ;
- РАЦИОНАЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ТРУДА И ОТДЫХА ДОШКОЛЬНИКОВ;
- ВОСПИТАНИЕ У ДОШКОЛЬНИКОВ СОЗНАТЕЛЬНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЛИЧНОМУ ЗДОРОВЬЮ И ЗДОРОВЬЮ ОКРУГЛЯЮЩИХ ЛЮДЕЙ, КУЛЬТУРЫ ПОВЕДЕНИЯ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

ПОСЛЕ АКТИВНОГО ДНЯ, КОГДА СЕРДЦЕ РЕБЁНКА РАБОТАЕТ С МАКСИМАЛЬНОЙ НАГРУЗКОЙ, ЕМУ НЕОБХОДИМ ОТДЫХ. САМЫЙ ЭФФЕКТИВНЫЙ И ПОЛЕЗНЫЙ ОТДЫХ ДЛЯ РЕБЁНКА – СОН.

ЕСЛИ РЕБЁНOK РЕГУЛАРНО НЕДОСЫПАЕТ ПОЛТОРА ЧАСА, ТО ЭТО ПРИВОДИТ К УХУДШЕНИЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТой СИСТЕМЫ, РАЗВИТИЮ УТОМЛЕНИЯ, СНИЖЕНИЮ РАБОТОСПОСОБНОСТИ И СОПРОТИВЛЕМОСТИ ОРГАНИЗМА.

ЗДОРОВЬЕ – ЭТО ВАЖНЕЙШАЯ ПОТРЕБНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА, ОПРЕДЕЛЯЮЩАЯ СПОСОБНОСТЬ ЕГО К ГАРМОНИЧНОМУ РАЗВИТИЮ ЛИЧНОСТИ. ЗДОРОВЬЕ ЯВЛЯЕТСЯ ВАЖНЕЙШЕЙ ПРЕДПОСЫЛКОЙ К САМОУТВЕРЖДЕНИЮ И СЧАСТЬЮ ЧЕЛОВЕКА, ЭТО ПОЛНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ, ПСИХИЧЕСКОЕ И СОЦИАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ, А НЕ ТОЛЬКО ОТСУТСТВИЕ БОЛЕЗНЕЙ. АНТИВАЛЮЖИЗНЬ – ЭТО ВАЖНОЕ СЛАГАЕМОЕ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ФАКТОРА.

