

**ЗДОРОВЬИЙ**

**ОБРАЗ ЖИЗНИ**

**ДОШКОЛЬНИКОВ**





# ЗДОРОВЬИЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ДОШКОЛЬНИКОВ

ПРОБЛЕМА УХУДШЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ В ПОСЛЕДНИЕ ГОДЫ ПРИОБРЕТАЕТ ВСЕ БОЛЬШУЮ АКТУАЛЬНОСТЬ. ПО ДАННЫМ МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ВСЕГО 13% ДЕТЕЙ 6 – 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, КАК В ПЕРВЫЕ ГОДЫ ЖИЗНИ РЕБЕНКА. В ГОДЫ ДОШКОЛЬНОГО ДЕТСТВА ОТ ЗДОРОВЬЯ, ЖИЗНЕРАДОСТИ ДЕТЕЙ ЗАВИСЯТ ИХ ДУХОВНАЯ ЖИЗНЬ, МИРОВОЗЗРЕНИЕ, УМСТВЕННОЕ РАЗВИТИЕ, ПРОЧНОСТЬ ЗНАНИЙ, ВЕРА В СВОИ СИЛЫ. ПОЭТОМУ КРАЙНЕ 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 ЗДОРОВЬИЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ЭТО НЕ ПРОСТО СУММА УСВОЕННЫХ ЗНАНИЙ, А СТИЛЬ ЖИЗНИ, АДЕКВАТНОЕ ПОВЕДЕНИЕ В РАЗЛИЧНЫХ СИТУАЦИЯХ, УМЕНИЕ ПРИМЕНИТЬ НА ПРАКТИКЕ В РЕАЛЬНОЙ ЖИЗНИ ПОЛУЧЕННЫЕ ЗНАНИЯ И НАВЫКИ.



# ЗДОРОВЬИЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ДОШКОЛЬНИКОВ



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

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

В ОТСУТСТВИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НЕЛЬЗЯ ГОВОРИТЬ ПРО ЗДОРОВЬИЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА. НЕДОСТАТОК ДВИЖЕНИЯ ОЧЕНЬ ПЛОХО СКАЗЫВАЕТСЯ НА ЗДОРОВЬЕ: ЗАТОРМАЗИВАЕТСЯ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ, НАКАПЛИВАЮТСЯ ЛИШНИЕ КИЛОГРАММЫ, РАЗВИВАЮТСЯ БОЛЕЗНИ СЕРДЕЧНО - СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ, ДИАБЕТ И ДРУГИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ.





# ЗДОРОВЬИЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ДОШКОЛЬНИКОВ

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

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

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

ЕСЛИ РЕБЕНОК РЕГУЛЯРНО НЕДОСЫПАЕТ ПОЛТОРА ЧАСА, ТО ЭТО ПРИВОДИТ К УКУДЩЕНИЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ, РАЗВИТИЮ УТОМЛЕНИЯ, СНИЖЕНИЮ РАБОТОСПОСОБНОСТИ И СОПРОТИВЛЯЕМОСТИ 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. АКТИВНАЯ ЖИЗНЬ - ЭТО ВАЖНОЕ СЛАГАЕМОЕ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ФАКТОРА.

