



ОСОБЕННОСТИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Режимные процессы

Виды деятельности, входящие в режим.

Прогулки

Продолжительность 4-5 часов.

Закаливание

– это тренировка защитных сил организма под воздействием факторов внешней среды.

Средства закаливания являются естественные силы природы:

→ солнце, воздух и вода.

В результате закаливания ребенок становится менее восприимчивым к резким изменениям температуры, простудным и инфекционным заболеваниям.

Режим дня

Рациональная продолжительность и четкое чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток, соответствующая возрастным психофизиологическим особенностям ребенка.

Основу режима составляет

установленный распорядок сна и бодрствования, приемов пищи, , гигиенических и оздоровительных процедур, , обязательных занятий, прогулок и самостоятельной деятельности детей,

Принципы:

→ длительность бодрствования должна соответствовать пределу работоспособности нервной системы ребенка;

→ суточная длительность сна и правильное распределение отрезков сна в течение суток должны обеспечить своевременный и полноценный отдых нервной системе;

→ необходима правильная последовательность основных видов деятельности; – необходим правильный ритм питания;

→ обеспечение правильной смены разных видов деятельности, учитывая выносливость нервной системы, не допуская переутомления от однообразных, длительных действий.

Физическое воспитание

– это педагогический процесс, направленный на овладение двигательными умениями и навыками, воспитание психофизических качеств, достижение физического совершенства.

Решение задач физического воспитания невозможно без организации разнообразных форм двигательной деятельности детей: .

→ физкультурных занятий, → спортивных упражнений,
утренней гимнастики, ; подвижных игр, туристских прогулок,
→ физкультурных досугов и праздников и т.д

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!





ОСОБЕННОСТИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Здоровье

Состояние полного физического, душевного, социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов

Здоровый образ жизни

Образ жизни человека, помогающий сохранить здоровье и снизить риск развития заболеваний путем контроля над поведенческими факторами риска

Здоровьесбережение

Система мер, направленных на :

сохранение и улучшение здоровья участников образовательного процесса.

Мотивация здоровья и здорового образа жизни

Комплекс мер, направленных на :

формирование у детей побуждения,

стремления соблюдать все правила и нормы здорового образа жизни,

профилактику заболеваний и других нарушений здоровья..

Критерии здоровья

Комплексная оценка состояния здоровья детей дается на основе на 4-х базовых критериев:

наличие или отсутствие функциональных нарушений и/или хронических заболеваний (с учетом клинического варианта и фазы течения патологического процесса);

уровень функционального состояния основных систем организма; степень сопротивляемости организма неблагоприятным внешним воздействиям (по частоте острых респираторных заболеваний в течение года);

уровень достигнутого развития и степень его гармоничности.

Культура здоровья

Важный компонент общей культуры человека, формирующийся в процессе воспитания и образования.

Состояние здоровья человека, культура здорового образа жизни

Связана с понятием общей культуры человека, формирование которой в значительной степени приходится на детские годы.

