

# Консультация для родителей

**Тема: «Составляющие факторы здорового образа жизни детей в ДОУ».**

АВТОР-РАЗРАБОТЧИК:

*ФИО:*

Тарасова Надежда Александровна

*должность:*

воспитатель

ГБДОУ детский сад № 72 Приморского района СПб

*Составляющие факторы здорового образа жизни детей в ДОУ*



# Составляющие факторы ЗОЖ:

- 1) Режим дня.
- 2) Сон.
- 3) Питание.
- 4) Движение.
- 5) Гигиена.
- 6) Эмоциональное состояние.



# Режим дня

*Значение режима в жизни дошкольника.*



*Необходимое условие здоровья, физического и психологического благополучия ребенка — соблюдение режима дня.*

*Правильный ритм, заданный распорядком жизни в детском саду, не должен нарушаться в выходные дни, когда дети проводят время в обществе родителей.*

# Движение

*Оптимальный  
двигательный режим:*

*Ежедневная утренняя  
зарядка;*

*Подвижные игры;*

*Физкультминутки;*

*Ежедневная прогулка;*

*Физкультурные занятия.*



# Утренняя зарядка



*Является одним из важнейших компонентов двигательного режима детей, которая настраивает, заряжает ребенка положительной энергией и бодростью на весь предстоящий день.*

# Подвижные игры

*Это эмоциональная и физическая разрядка растущего организма.*



# Физкультминутка

*Обеспечивает кратковременный активный отдых во время занятий*



# Физкультурные занятия

*Регулярные физкультурно-оздоровительные занятия сохраняют и укрепляют физическое и психическое здоровье детей, совершенствуют их физическое развитие, приобщают к здоровому образу жизни.*



# Ежедневные прогулки



*Прогулка является надежным средством укрепления здоровья и профилактики утомления, первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма.*

# Гигиенические навыки

*Воспитание культурно-гигиенических навыков имеет значение не только для успешности социализации детей, но и для их здоровья.*



# Организация питания

*Одним из важных факторов здоровья ребенка является организация рационального питания. Важным моментом является правильная сервировка.*



# Сон



*Дневной сон – важная часть режима маленького ребенка, присутствие которого существенно влияет на физическое и эмоциональное развитие.*

# Сон



*Свежий, прохладный воздух способствует более быстрому засыпанию и спокойному глубокому сну, а звуки музыки способны снять излишнюю активность и возбудимость, оказывает общее успокаивающее воздействие.*

# Пробуждающая гимнастика

*Помогает детскому организму проснуться, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус. Чтобы пробуждение наших ребят было максимально приятным и безболезненным, гимнастику мы начинаем, пока дети еще находятся в кроватях, проводим ее под музыку.*



# Пробуждающая гимнастика



*В комплекс гимнастики после сна мы включаем упражнения для профилактики плоскостопия, элементы дыхательной гимнастики, самомассаж и обязательно элементы закаливания.*

# Эмоциональное состояние

*Успешная адаптация детей к условиям детского сада – как фактор эмоционального благополучия.*



# Эмоциональное состояние



*Мы стараемся создать атмосферу тепла, доброты и внимания в группе.*

*Спасибо за внимание!*

