

ГОУ ЯО Угличский детский дом

«Формирование основ здорового образа жизни у воспитанников в условиях детского дома»

Презентацию выполнила: воспитатель
Кротова Н.В.

Проблема

В настоящее время особую актуальность имеет проблема состояния здоровья и физического развития детей. Сохранение и укрепление здоровья современного поколения превращается сейчас в первоочередную социальную проблему. За последние десятилетия состояние здоровья детей резко ухудшилось. Проблемы детского здоровья нуждаются в новых подходах.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



*Здоровье гораздо более
зависит от наших
привычек и питания, чем
от врачебного искусства.
Д.Леббок*



Здоровый Образ Жизни

- ЗОЖ - это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.



Компоненты здорового образа жизни:

- ✓ Занятия физической культурой
- ✓ Закаливание
- ✓ Рациональное питание
- ✓ Режим дня
- ✓ Отказ от вредных привычек



Цель моей методической работы :

формирование культуры здоровья и
здорового образа жизни у
воспитанников с активной
жизненной позицией, с устойчивыми
принципами неприязни к вредным
привычкам.

Задачи моей методической работы :

- познакомить детей с негативными последствиями различных видов зависимостей, влияющих на организм;
- воспитывать в детях активную жизненную позицию, ответственное отношение к своему здоровью;
- способствовать воспитанию духовно-нравственных качеств личности;
- формировать потребность в самовоспитании и самоорганизации.

Знания и умения:

- воспитанники должны знать средства сохранения и укрепления здоровья человека;
- воспитанники должны реализовывать практические гигиенические навыки и умения;
- воспитанники должны стремиться к физическому и духовному совершенству;
- воспитанники должны знать свой режим дня, осознавать значение режима дня для здоровья;
- воспитанники должны уметь выстраивать диалог, слушать и слышать собеседника, управлять своим эмоциональным состоянием;
- воспитанники должны уметь совершать самостоятельный выбор в пользу здорового образа жизни, ставить перед собой реальные цели и достигать их;
- воспитанники должны знать негативные последствия различных видов зависимостей, влияющих на здоровье;
- воспитанники должны развивать в себе следующие качества: самостоятельность, мобильность, доброжелательность, честность.



Мы за ЗОЖ



Спасибо за внимание

