

**ФОРМИРОВАНИЕ ТВОРЧЕСКОГО,
ОСМЫСЛЕННОГО, ЦЕННОСТНОГО
ОТНОШЕНИЯ У ДЕТЕЙ К
СОБСТВЕННОМУ ФИЗИЧЕСКОМУ И
ДУХОВНОМУ ЗДОРОВЬЮ**

Консультация для родителей

*Разработал: Рудаков И.А.,
инструктор по физической
культуре*



МБДОУ - детский сад № 406

«Вообще 9/10 нашего счастья основано на здоровье.<...> Отнюдь не лишено основания, что мы прежде всего спрашиваем друг друга о здоровье и желаем его друг другу: **оно поистине главное условие человеческого счастья**»

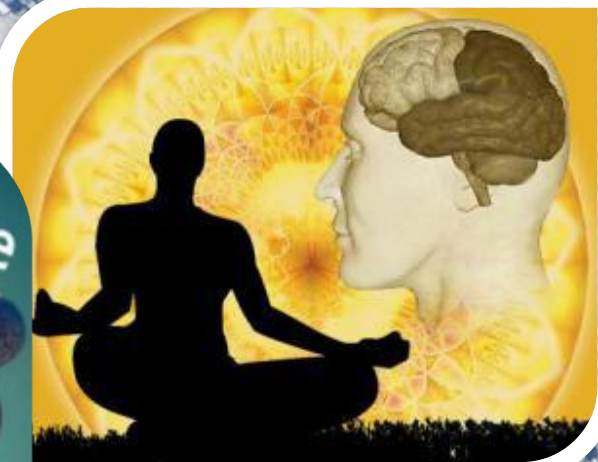
Артур Шопенгауэр

5 критериев, определяющих здоровье

- ① **отсутствие болезней;**
- ② **нормальное функционирование организма в системе «человек – окружающая среда»;**
- ③ **полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие;**
- ④ **способность приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде;**
- ⑤ **способность к полноценному выполнению основных социальных функций.**



способность тела
реализовывать
разработанную
программу
действий и
резервы на случай
возникновения
непредвиденных
экстремальных и
чрезвычайных
ситуаций



способность познавать
окружающий мир и
себя

способность анализировать
происходящие события и
явления

способность прогнозировать
развитие ситуаций, оказывающих
влияние на жизнь

способность формировать модель
(программу) поведения

История о двух рыцарях



Рыцари убили друг друга из-за цвета королевского щита, который был повешен в центре огромного зала замка.

Один рыцарь говорил, что щит красный, другой – зеленый. После трагического сражения кто-то взглянул на обе стороны щита: одна сторона была красная, другая – зеленая.




Есть также две
стороны щита
здоровья – физическая
и духовная – и они обе
ВАЖНЫ

ДУХОВНОЕ ЗДОРОВЬЕ

- ❁ Умение жить в согласии с собой, родными, друзьями и обществом
- ❁ Умение прогнозировать и моделировать события и составлять программу своих действий

ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

- ❁ Двигательная активность
- ❁ Рациональное питание
- ❁ Закаливание организма
- ❁ Очищение организма
- ❁ Рациональное сочетание умственного труда и физического
- ❁ Умение отдыхать
- ❁ Исключение из употребления алкоголя, табака и наркотиков



только 30%
детей поступают
в школу
здоровыми

ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

50 – 55 %



16 – 20 %

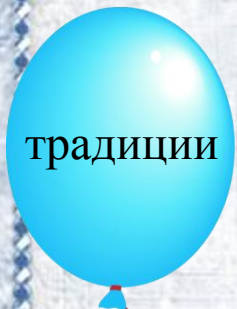


10 – 15 %



20 – 25 %





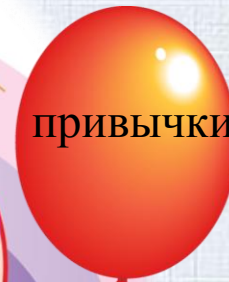
традиции



обычай



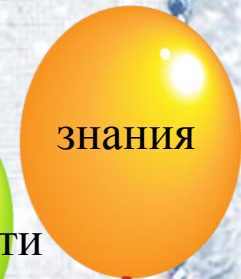
ритуалы



привычки



потребности



знания

ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Подвижные игры



Обряды



Детские потешки



Колыбельные песни



Организация питания



Обереги



Двигательная деятельность

Оздоровительные задачи

Развивающие задачи

Воспитательные задачи



ПРОГУЛКА



11.5.Рекомендуемая продолжительность прогулок составляет 3 – 4 часа. При температуре воздуха ниже 15 °С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки рекомендуется сокращать.



Принципы рационального питания

- ▶ **Регулярность**
- ▶ **Разнообразие**
- ▶ **Адекватность**
- ▶ **Безопасность**
- ▶ **Удовольствие**





Молодая
мама

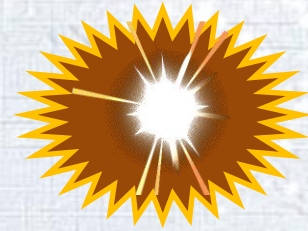
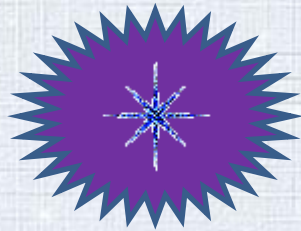
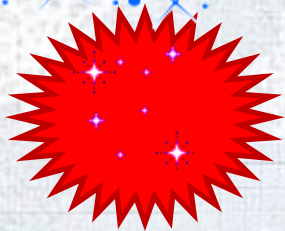
Мамин заговор на счастье



Молодая
мама

Мама лечит словами

«Мамина терапия»



Спасибо за внимание!

