



**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад №55 г. Челябинска»**

**454048, г. Челябинск, ул. Воровского д.75, тел. (351) 232-83-56**

(СП 1) 454048, г. Челябинск, ул. Федорова 8, тел. (351) 237-55-38, 237-55-47.

(СП 2) 454048, г. Челябинск, ул. Яблочкина 10-а, тел. (351) 214-66-55.

(СП 3) 454048, г. Челябинск, ул. Яблочкина 10, тел. (351) 214-15-66.

(СП 4) 454045, г. Челябинск, ул. Дмитрия Неаполитанова д.20, тел. (351) 217-12-66.

E-mail: [mdouds55@mail.ru](mailto:mdouds55@mail.ru), Сайт: [mdou55.ru](http://mdou55.ru)

# **Создание условий для формирования положительных установок на здоровый образ жизни**

**Осипова Надежда Валентиновна**  
**педагог-психолог**  
**МБДОУ «ДС № 55 г. Челябинска»**

- ▶ Здоровье ребенка является важнейшей ценностью и наша общая задача – сохранить и укрепить его.
- ▶ Формирование здорового образа жизни должно начинаться с рождения
- ▶ ребенка для того чтобы у человека уже выработалось осознанное отношение к своему здоровью.



- ▶ Питание:
- ▶ Детям для полноценного роста и развития необходимо рациональное полноценное питание.
- ▶ Важно помнить, что иногда дети хотят в рацион ту или иную еду потому, что в этом есть потребность их организма.
- ▶ Прислушивайтесь к потребностям ребенка!



- ▶ Регламентируем нагрузки!
- ▶ – физические;
- ▶ – эмоциональные;
- ▶ – интеллектуальные.
- ▶ Живем под девизом: «Делу – время, потехе – час»!
- ▶ Необходимо ориентироваться на состояние ребенка.



- ▶ Свежий воздух!
- ▶ Он просто необходим детскому развивающемуся мозгу!
- ▶ Нехватка кислорода приводит к быстрой утомляемости и истощаемости.



- ▶ Двигательная активность!
- ▶ Движение – это естественное состояние ребенка.
- ▶ Задача взрослых – создать условия для двигательной активности ребенка.





- ▶ Физическая культура!
- ▶ Систематические занятия физкультурой очень полезны для здоровья. Они
- ▶ укрепляют не только физическое здоровье, но и психику ребенка, позитивно влияют на его характер.



- ▶ Водные процедуры!
- ▶ Они очень полезны для здоровья, хорошего самочувствия, прекрасного настроения.
- ▶ Вы можете выбрать любой, подходящий для вашего ребенка вид водных процедур или же чередовать разные виды.





- ▶ Теплый, доброжелательный психологический климат в семье!
- ▶ Обстановка, в которой воспитывается ребенок, психологический климат в семье имеет огромное влияние на состояние физического и психического здоровья ребенка.
- ▶ В комфортной ситуации развитие ребенка идет быстрее и гармоничнее.



- ▶ Творчество:
- ▶ Дети – творцы. Взрослым необходимо только создать условия для их творческой активности.
- ▶ В творчестве ребенок может выразить себя: свои мысли, чувства, эмоции.



- ▶ Соблюдаем режим дня!
- ▶ Очень важно приучить ребенка просыпаться и засыпать, кушать, играть, гулять, трудиться в одно и то же время.
- ▶ Это вселяет чувство безопасности, уверенности и устойчивости.



- ▶ Основной задачей для родителей является: формирование у ребенка
- ▶ нравственного отношения к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести здоровый образ жизни.





**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад №55 г. Челябинска»**

**454048, г. Челябинск, ул. Воровского д.75, тел. (351) 232-83-56**

(СП 1) 454048, г. Челябинск, ул. Федорова 8, тел. (351) 237-55-38, 237-55-47.

(СП 2) 454048, г. Челябинск, ул. Яблочкина 10-а, тел. (351) 214-66-55.

(СП 3) 454048, г. Челябинск, ул. Яблочкина 10, тел. (351) 214-15-66.

(СП 4) 454045, г. Челябинск, ул. Дмитрия Неаполитанова д.20, тел. (351) 217-12-66.

E-mail: [mdouds55@mail.ru](mailto:mdouds55@mail.ru), Сайт: [mdou55.ru](http://mdou55.ru)

# **Создание условий для формирования положительных установок на здоровый образ жизни**

**Осипова Надежда Валентиновна**  
**педагог-психолог**  
**МБДОУ «ДС № 55 г. Челябинска»**