

## ЗНАНИЯ И УМЕНИЯ ПРИ ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



Если ваша работа проходит успешно, ребенок должен освоить следующие вопросы, касающиеся проблем ЗОЖ и охраны здоровья:

— знать названия основных частей тела и внутренних органов, их расположение и роль в жизнедеятельности организма человека;

- уметь измерять рост, массу тела, определять частоту своего пульса и дыхания в состоянии покоя и после физической нагрузки, понимать значение определения этих показателей для контроля за состоянием здоровья и его коррекции;
- понимать значение образа жизни для личного здоровья, хорошего самочувствия, успехов в учебе;
- знать и соблюдать правила личной гигиены, гигиены жилых и учебных помещений, одежды, обуви и др.;
- уметь правильно строить режим дня и выполнять его;
- знать основные правила рационального питания с учетом возраста;
- понимать значение двигательной активности для развития здорового организма, уметь удовлетворять свои двигательные потребности в процессе учебных занятий и в течение всего дня;
- знать и выполнять правила профилактики заболеваний позвоночника, стопы, органов зрения, слуха и др.;

- знать основные природные факторы, укрепляющие здоровье, и уметь ими пользоваться;
- уметь составить для себя программу оздоровления на летний и зимний сезоны года и обеспечить ее выполнение;
- знать, как охранять свое здоровье от простудных и некоторых других инфекционных заболеваний, что делать при их возникновении, как оказать себе первую доврачебную помощь;
- знать, какие привычки и почему представляют вред для здоровья, не допускать их появления;
- знать основные причины возникновения чрезвычайных ситуаций, уметь распознавать и анализировать опасные ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них;
- уметь оказывать простейшую помощь при небольших ранениях, ушибах, ожогах, обморожениях;
- знать лечебные учреждения, профессии врачей-специалистов, которые могут оказать услуги в случае болезни, знать, почему необходимо посещать врача;
- знать лечебные свойства некоторых деревьев, кустарников, трав, уметь использовать их для профилактики и лечения некоторых заболеваний, уметь приготовить витаминный травяной чай, фруктовые и овощные коктейли;
- знать особенности своего физического и психического развития, характера, памяти, внимания для их совершенствования и коррекции;
- знать особенности развития мальчиков и девочек, понимать значение самовоспитания в формировании личности мальчика и девочки;
- знать состав, родственные корни своей семьи, любить и почитать отца, мать, уважать других членов семьи, помогать вести хозяйственные дела в семье;

- быть осторожным в общении со взрослыми незнакомыми людьми обоего пола, избегая тем самым возможных экстремальных ситуаций;
- уметь взаимодействовать с окружающей средой с позиции экологической безопасности, понимать, при каких условиях среда обитания (жилище, класс, улица, дорога, лес, степь) безопасна для жизни.

Литература:

1. Аблитарова А. Р., Вавринюк О. Н. Формирование представлений о здоровом образе жизни детей дошкольного возраста как основа валеологического образования [Текст] // Актуальные вопросы современной педагогики: материалы VIII Междунар. науч. конф. (г. Самара, март 2016 г.). — Самара: ООО "Издательство АСГАРД", 2016. — С. 48-51. — URL <https://moluch.ru/conf/ped/archive/188/9950/> (дата обращения: 05.04.2018).