

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 10 общеразвивающего вида



«Наша традиция – быть здоровыми»



г. Орехово-Зуево,
2010



**«Я НЕ БОЮСЬ ЕЩЕ И ЕЩЕ РАЗ ПОВТОРИТЬ:
ЗАБОТА О ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА – ЭТО
ВАЖНЕЙШИЙ ТРУД ВОСПИТАТЕЛЯ»**

В. А. СУХОМЛИНСКИЙ

Здоровье - одно из основных условий, определяющих возможность полноценного физического и психического развития ребенка.

Оно зависит от таких факторов, как наследственность, здоровье родителей, условия жизни ребенка, от природных условий (экологии) и воспитания ребенка в семье. Значимыми факторами являются: система воспитания и обучения, включая физическое воспитание, охрану психического здоровья, а также организацию медицинской помощи.

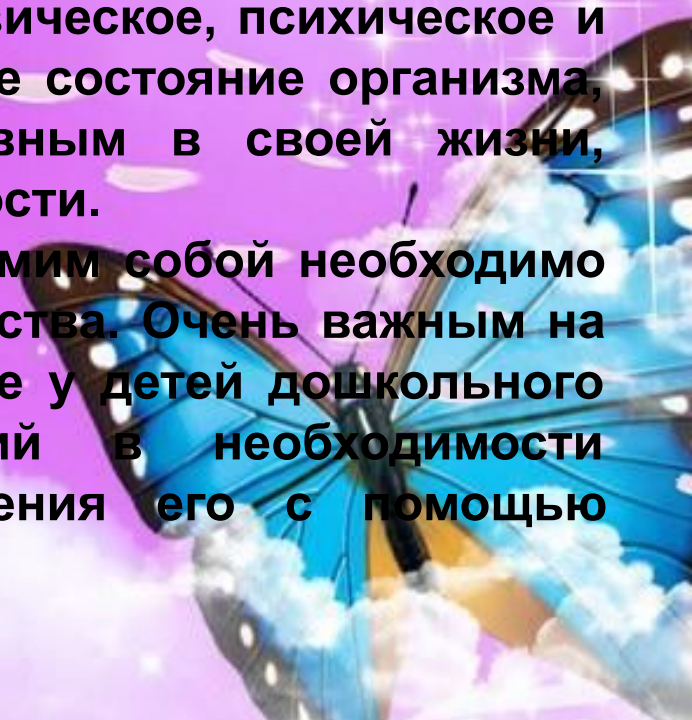


АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОБЛЕМЫ

Актуальность проблемы сохранения здоровья очевидна: среда существования современного человека становится все более техногенной, экологическая обстановка ухудшается, изменяются привычки людей. Особенно остро эти проблемы стоят в большом городе. Поэтому задача сохранения и укрепления здоровья детей была и будет приоритетной в деятельности любого дошкольного учреждения.

Здоровье рассматривается как полное физическое, психическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в своей жизни, добиваться успехов в различной деятельности.

Для достижения гармонии с природой, самим собой необходимо учиться заботиться о своем здоровье с детства. Очень важным на сегодняшний день является формирование у детей дошкольного возраста мотивов, понятий, убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его с помощью приобщения к здоровому образу жизни.



СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВЬЯ



Прежде чем начать работу по оздоровлению с детьми, в ДУ проводится работа с педагогами, обсуждаются поставленные годовые задачи, изучается передовой педагогический, медицинский и социальный опыт по оздоровлению детей. Ведётся разработка организационно-педагогических рекомендаций по оптимизации образовательного процесса на валеологической основе; разработка методик, направленных на сохранение здоровья воспитанников, на обучение их здоровому образу жизни. Разработаны программы: целевая комплексная программа «Здоровье» и спортивно-оздоровительная программа «Выше радуги». Учитываются такие аспекты как:

ПСИХИЧЕСКИЙ АСПЕКТ

включает в себя личностные категории и характеризуется уровнем развития психических процессов со степенью регуляции эмоционально-волевой сферы

ФИЗИЧЕСКИЙ АСПЕКТ

характеризуется уровнем физического развития, отношением к своему здоровью как к ценности

СОЦИАЛЬНЫЙ АСПЕКТ

определяет степень социальной адаптации человека в обществе, наличием предпосылок к всесторонней активности в социуме

НРАВСТВЕННЫЙ АСПЕКТ

Подразумевает нравственную ориентацию личности, ее менталитет по отношению к самому себе, природе, обществу

ГЛАВНЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДОШКОЛЬНИКОВ В ДОУ

*	
*	
*	
*	
*	
*	



ПИРАМИДА СОЗДАНИЯ РЕЗЕРВОВ ЗДОРОВЬЯ

A young child wearing a red cap and green overalls is climbing a grassy hill. The background is a bright blue sky with white clouds. The entire scene is framed within a large, stylized pyramid shape that serves as the background for the text blocks.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

РЕЖИМ ДНЯ

ЗАКАЛИВАНИЕ ОРГАНИЗМА

**РАЦИОНАЛЬНОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ
ПИТАНИЕ**

**МАКСИМАЛЬНОЕ ПРЕБЫВАНИЕ НА
СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ**

**ОПТИМУМ УМСТВЕННОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ
НАГРУЗКИ**

**СИСТЕМАТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ
ФИЗКУЛЬТУРОЙ**

**УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ БЫТОМ, УЧЕБОЙ,
РАБОТОЙ**

ЗАДАЧИ РАБОТЫ ДОУ ПО ФОРМИРОВАНИЮ КУЛЬТУРЫ ЗОЖ У ДОШКОЛЬНИКОВ



- ФОРМИРОВАТЬ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ТОМ, ЧТО БЫТЬ ЗДОРОВЫМ – ХОРОШО, А БОЛЕТЬ – ПЛОХО; О НЕКОТОРЫХ ПРИЗНАКАХ ЗДОРОВЬЯ («КОГДА НИЧЕГО НЕ БОЛИТ, ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ, ХОРОШИЙ АППЕТИТ И ДР.)
- ВОСПИТЫВАТЬ НАВЫКИ ЗДОРОВОГО ПОВЕДЕНИЯ: ЛЮБИТЬ ДВИГАТЬСЯ, ЕСТЬ ПОБОЛЬШЕ ОВОЩЕЙ, ФРУКТОВ; МЫТЬ РУКИ ПОСЛЕ КАЖДОГО ЗАГРЯЗНЕНИЯ; НЕ ЗЛИТЬСЯ И НЕ ВОЛНОВАТЬСЯ; БЫТЬ ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНЫМ; БОЛЬШЕ БЫВАТЬ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ; СОБЛЮДАТЬ РЕЖИМ



- ПОМОЧЬ ОВЛАДЕТЬ УСТОЙЧИВЫМИ НАВЫКАМИ КУЛЬТУРЫ ПОВЕДЕНИЯ (КУЛЬТУРА ЕДЫ; КУЛЬТУРА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ)
- РАЗВИВАТЬ УМЕНИЕ РАССКАЗЫВАТЬ О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ, ЗДОРОВЬЕ БЛИЗКИХ
- ВЫРАБАТЫВАТЬ НАВЫКИ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ, ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЕЕ ЗАКРЕПЛЕНИЯ
- НАУЧИТЬ ПОДБИРАТЬ 5 – 6 УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ



- ОБОГАЩАТЬ ЗНАНИЯ ДЕТЕЙ О ФИЗКУЛЬТУРНОМ ДВИЖЕНИИ В ЦЕЛОМ И ВЫДАЮЩИХСЯ СПОРТСМЕНАХ СВОЕЙ СТРАНЫ; ДАТЬ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О МЕЖДУНАРОДНОМ ОЛИМПЕЙСКОМ ДВИЖЕНИИ
- РАЗВИВАТЬ ИНТЕРЕС К ХУДОЖЕСТВЕННЫМ КАРТИНАМ, ИЛЛЮСТРАЦИЯМ, КНИГАМ С ОЛИМПЕЙСКОЙ ТЕМАТИКОЙ, ЖЕЛАНИЕ ПЕРЕДАВАТЬ СВОЙ ИНТЕРЕС В РИСУНКАХ, ИГРАХ

УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЙ МОТИВАЦИИ К ЗОЖ

СОЗДАНИЕ ВОКРУГ РЕБЕНКА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ, НАПОЛНЕННОЙ ТЕРМИНАМИ, СИМВОЛАМИ, АТРИБУТАМИ, ТРАДИЦИЯМИ ЗОЖ

НАЛИЧИЕ В БЛИЖАЙШЕМ ОКРУЖЕНИИ ДОШКОЛЬНИКА ЛЮДЕЙ, ВЕДУЩИХ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

СОЗДАНИЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ФОНА НА ЗАНЯТИЯХ

ФОРМИРОВАНИЕ АКТИВНОЙ ПОЗИЦИИ РЕБЕНКА В ОСВОЕНИИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОГО ХАРАКТЕРА

УЧЕТ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ И ТИПОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ДЕТЕЙ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ



**СОЗДАНИЕ И НАКОПЛЕНИЕ В
ДЕТСКОМ КОЛЛЕКТИВЕ
ТРАДИЦИЙ И ОБЫЧАЕВ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
ПРОФИЛАКТИКА ВРЕДНЫХ
ПРИВЫЧЕК**

**ФОРМИРОВАНИЕ
АССОЦИАТИВНЫХ СВЯЗЕЙ С
ПОНЯТИЯМИ И СИМВОЛАМИ
КУЛЬТУРЫ ЗОЖ (СОЗДАНИЕ
ВОКРУГ РЕБЕНКА СРЕДЫ
«ЗДОРОВЬЕ»)**

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ
НАПРАВЛЕННОСТЬ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
ПРОЦЕССА**

**ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
БЕЗОПАСНОСТИ
ЛИЧНОСТИ**

**ПОВЫШЕНИЕ
ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЙ
УСТОЙЧИВОСТИ**

**ОСНОВНЫЕ
ПОЛОЖЕНИЯ
РАБОТЫ МДОУ
В ОБЛАСТИ
ФОРМИРОВАНИЯ
КУЛЬТУРЫ ЗОЖ У
ДЕТЕЙ**

**СОЗДАНИЕ УСТОЙЧИВОЙ
МОТИВАЦИИ К ЗОЖ И
САМОКОНТРОЛИРУЕМОЙ
АКТИВНОСТИ В СОЗДАНИИ
СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ**

**МНОГОЭТАПНАЯ,
ПОСТОЯННАЯ,
НЕПРЕРЫВНАЯ
ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ
РАБОТА**

**ОПОРА НА КОНЦЕПЦИЮ
ФОРМИРОВАНИЯ
КУЛЬТУРЫ И ТРАДИЦИЙ
ЗОЖ А.А.
ДМИТРИЕВА,
И.Ю. ЖУКОВИНА**

**ОПОРА НА ПРОГРАММЫ
ДОШКОЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ПО
ФОРМИРОВАНИЮ ЗОЖ**

Формирование культуры ЗОЖ проходит на протяжении всего времени пребывания ребенка в дошкольном учреждении



ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ В РАСПОРЯДКЕ ДНЯ

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ И ЗАКАЛИВАЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ
УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ НА ВОЗДУХЕ
ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ПОСЛЕ СНА, УПРАЖНЕНИЯ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ПЛОСКОСТОПИЯ, НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ
ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ, ДИНАМИЧЕСКИЕ ПАУЗЫ
ПРОГУЛКА
ЭЛЕМЕНТЫ СПОРТИВНЫХ ИГР
ПРОСТЕЙШИЙ ТУРИЗМ
РЕЖИМ ПИТАНИЯ
ПОСЛЕОБЕДЕННЫЙ СОН

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС

ИНФОРМАЦИОННАЯ СРЕДА «ЗДОРОВЬЕ» (ТЕРМИНЫ, АТРИБУТЫ, СИМВОЛЫ, ТРАДИЦИИ КУЛЬТУРЫ ЗОЖ)
«УРОКИ ЗДОРОВЬЯ», ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ЗАНЯТИЯ, ДНИ ЗДОРОВЬЯ
РАЗНООБРАЗНЫЕ ФОРМЫ РАБОТЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ КУЛЬТУРЫ ЗОЖ С УЧАСТИЕМ РОДИТЕЛЕЙ И ДЕТЕЙ
НАГЛЯДНОЕ МОДЕЛИРОВАНИЕ
РЕЛАКСАЦИЯ, «МИНУТКИ ЗДОРОВЬЯ», МИНУТКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РАЗГРУЗКИ В ХОДЕ ЗАНЯТИЙ
ДИДАКТИЧЕСКИЕ ИГРЫ, БЕСЕДЫ-РАССУЖДЕНИЯ, НАБЛЮДЕНИЯ
ЭВРИСТИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ
ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ СООБЩЕНИЯ, ЧТЕНИЕ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ И ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ
РАССМАТРИВАНИЕ ИЛЛЮСТРАЦИЙ, ФОТОГРАФИЙ
«УГОЛОК ЗДОРОВЬЯ» (РЕЖИМ ДНЯ, ФОТО, РИСУНКИ ДЕТЕЙ И ДР.)

ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

- ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ («Я СИЛЬНЫЙ, У МЕНЯ ЗДОРОВОЕ КРАСИВОЕ ТЕЛО»)
- СОМАТИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ («Я ЗДОРОВ, У МЕНЯ НИЧЕГО НЕ БОЛИТ»)
- ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ («Я СЧАСТЛИВ, У МЕНЯ ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ»)
- НРАВСТВЕННОЕ ЗДОРОВЬЕ («Я ВСЕХ ЛЮБЛЮ И НИКОМУ НЕ ДЕЛАЮ ЗЛА»)

ФОРМЫ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ МДОУ И СЕМЬИ В ПРИОБЩЕНИИ ДОШКОЛЬНИКОВ К ЗОЖ

ТРАДИЦИОННЫЕ

ИНФОРМАЦИОННО-НАГЛЯДНЫЕ
(материалы на стендах, папки-передвижки, рекомендации, выставки детских работ, фотовыставки)

КОЛЛЕКТИВНЫЕ
(родительские собрания, конференции, круглые столы, тематические консультации)

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ
(беседа, консультация, посещение семьи)

НЕТРАДИЦИОННЫЕ

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ
(семинар-практикум, родительский клуб, педагогическая гостиная, устный журнал, педагогический брифинг и др.)

НАГЛЯДНО-ИНФОРМАЦИОННЫЕ
(информационные проспекты, дни открытых дверей, открытые просмотры занятий, газеты, мини-библиотеки и др.)

ДОСУГОВЫЕ
(совместные досуги, праздники, участие в экскурсиях, прогулках и др.)

ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКИЕ
(анкетирование, социологические опросы, «телефон доверия», «почтовый ящик» и др.)

МОДЕЛЬ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ДОУ И РОДИТЕЛЕЙ

ЦЕЛЬ: единые подходы ДУ и семьи в воспитании здорового ребенка

НАЛИЧИЕ СИСТЕМЫ РАБОТЫ ДУ ПО ОСНОВНЫМ НАПРАВЛЕНИЯМ ПРИОБЩЕНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

- ФИЗИЧЕСКИЙ, СОМАТИЧЕСКИЙ АСПЕКТЫ
- система физкультурно-оздоровительной работы в ДУ (педагогический блок);
- система лечебно-профилактической и оздоровительной работы в ДУ по индивидуальным показаниям (медицинский блок)
- ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ
- учет индивидуальных особенностей ребенка;
- успешная адаптация ребенка к ДУ;
- поддержание благоприятного психологического климата в группах, в ДУ
 - СОЦИАЛЬНО-НРАВСТВЕННЫЙ АСПЕКТ
 - воспитание культуры поведения;
 - валеологическое образование.

КОМПЕТЕНТНОСТЬ ПЕДАГОГОВ ДУ В ВОПРОСАХ СОХРАНЕНИЯ, УКРЕПЛЕНИЯ И ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКОВ, В ТОМ ЧИСЛЕ КОММУНИКАТИВНАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ

ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД ДОШКОЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ К РАБОТЕ С РОДИТЕЛЯМИ

СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА ПО ФОРМИРОВАНИЮ КУЛЬТУРЫ ЗОЖ У ДОШКОЛЬНИКОВ

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ РАБОТЫ

СОДЕЙСТВИЕ РАЗВИТИЮ
ЛИЧНОСТИ РЕБЕНКА

СОХРАНЕНИЕ И
УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ
ДЕТЕЙ

РАЗВИТИЕ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
ГОТОВНОСТИ К
ПОЗНАНИЮ СЕБЯ
И ДРУГИХ

РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ
ОБЩЕНИЯ

ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ
СОЦИАЛЬНОГО И
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО
ИНТЕЛЛЕКТА

ПРОФИЛАКТИКА
ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

ЗАКРЕПЛЕНИЕ ПОЛЕЗНЫХ
ПРИВЫЧЕК

ПОВЫШЕНИЕ
ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЙ
УСТОЙЧИВОСТИ

ФОРМИРОВАНИЕ
ПОЛОЖИТЕЛЬНОЙ
МОТИВАЦИИ К ЗОЖ

ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
БЕЗОПАСНОСТИ ЛИЧНОСТИ

МЕТОДЫ И ПРИЕМЫ

ИГРЫ, ЗАНЯТИЯ ПО
ЭМОЦИОНАЛЬНОМУ
РАЗВИТИЮ

МИНУТКИ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
РАЗГРУЗКИ

ИГРЫ, ЗАНЯТИЯ ПО
СОЦИАЛЬНОМУ И
НРАВСТВЕННОМУ
РАЗВИТИЮ

ИГРЫ И ЗАНЯТИЯ ПО
ПОЗНАВАТЕЛЬНОМУ
РАЗВИТИЮ

МЕТОДЫ И ПРИЕМЫ ППД

ПРОБЛЕМНЫЕ СИТУАЦИИ

ИГРЫ-ДРАМАТИЗАЦИИ

РЕЛАКСАЦИЯ

ЭЛЕМЕНТЫ
ПСИХОГИМНАСТИКИ

ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ НА
ОБУЧЕНИЕ ПРОСТЕЙШИМ
СПОСОБАМ
САМОРЕГУЛЯЦИИ

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

- ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ПРОЦЕДУРЫ
- РЕЖИМ ПИТАНИЯ

- ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ НА ВОЗДУХЕ

- УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА
- УПРАЖНЕНИЯ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ПЛОСКОСТОПИЯ, НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ

ОБЫЧИ И ТРАДИЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ДОУ

ПРОВЕДЕНИЕ ДНЕЙ ЗДОРОВЬЯ В ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ, МИНУТОК ЗДОРОВЬЯ НА ЗАНЯТИЯХ, МИНУТОК ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РАЗГРУЗКИ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ И ДР.

- ❑ ИГРЫ, СОДЕРЖАЩИЕ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКУЮ СИМВОЛИКУ, ТЕРМИНОЛОГИЮ
- ❑ АТРИБУТЫ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ИСТОЧНИКИ

- Волчкова В.Н., Степанова Н.В. Развитие и воспитание детей младшего дошкольного возраста. Практическое пособие. – Воронеж, 2001
- Голицына Н.С., Шумова И.М. Воспитание основ здорового образа жизни у малышей. – М., 2007
- Зеленская Н.И., Леонтьева В.В. Здоровье малышей. Занятия по воспитанию ЗОЖ у детей старшего дошкольного возраста. Методическое пособие для педагогов дошкольных образовательных учреждений (материалы сайта «Все для детского сада»)
- Иванищева О.Н. Методическое пособие по валеологии для детей старшего дошкольного возраста (материалы сайта «Все для детского сада»)
- Карепова Т.Г., Жуковин И.Ю. Программа формирования культуры ЗОЖ у дошкольников «Наша традиция – быть здоровыми» // Психолог в детском саду. – 2006, № 3
- Оскирко Е. Пути-дороги в мир здоровья. Родительское собрание. // За здоровый лад жыцця. – 2009, № 8
- Пралеска: программа дошкольного образования / Е.А. Панько [и др.]. – Мн., 2007
- Шевеленко Л.И. Формирование основ ЗОЖ у детей дошкольного возраста // За здоровый лад жыцця. – 2007, № 3
- Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье. Методическое пособие. – М., 2004