



ПРОЕКТ ТЕМАТИЧЕСКОЙ ПОЛИСАДКИ «Здоровьячок»



З Д О Р О В Ь Е

ЭТ

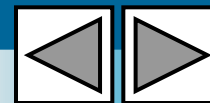
ПОЛНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ

физическое

душевное

социальное

*а не только отсутствие болезней или
физических дефектов*



ЗДОРОВЬЕ

физическое

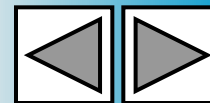
душевное

социальное

Психологическое
Нервно-психическое
Психическое

Возможность ребенком
усваивать программу
образования

Отсутствие болезней,
физических дефектов



Физическое-

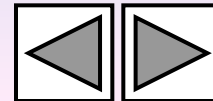
это состояние человека, которое характеризуется совершенством саморегуляции функций организма, гармонией физических процессов, максимальной адаптацией к различным факторам внешней среды.

Психическое -

это способность человека адекватно реагировать на внешние и внутренние раздражители, умение уравновесить себя с окружающей средой.

Социальное -

это мера социальной активности, деятельное отношение человека к миру.



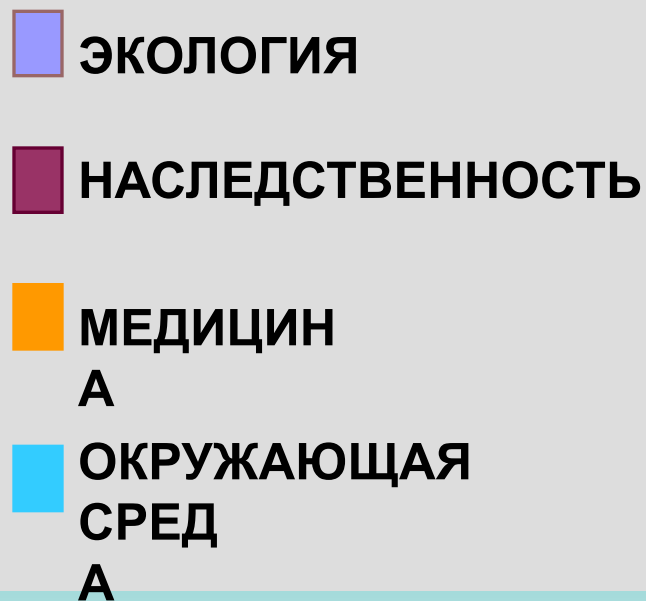
Факторы, формирующие здоровье ребенка

10-15%

15-20%

10-15%

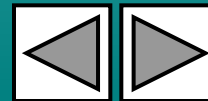
50-55%



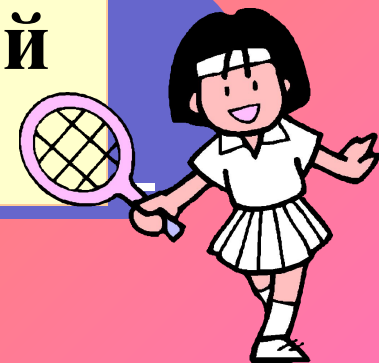
ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА



СТИЛЬ ЖИЗНИ
(образ жизни)



Учет индивидуальных особенностей ребенка

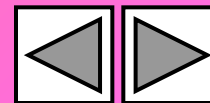
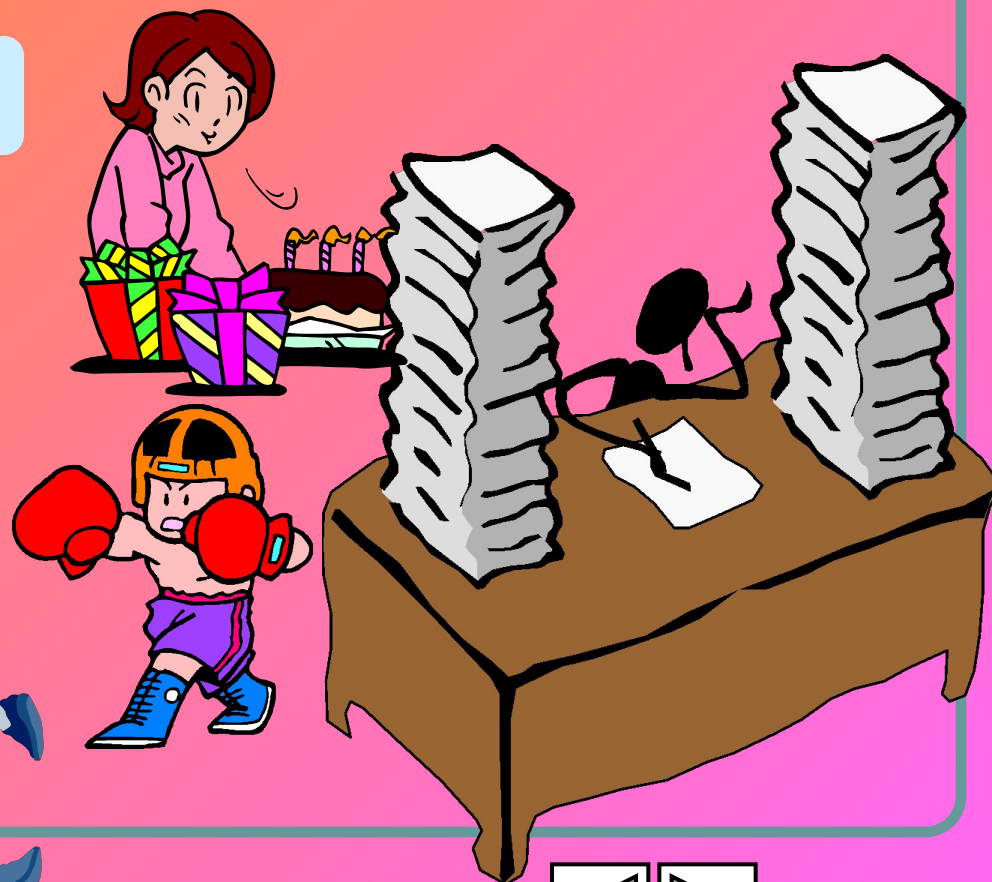


Биологический и паспортный возраст

Состояние здоровья

Темп деятельности

Тип восприятия



ЗДОРОВЬЕ

предполагает (предусматривает) условия оптимального существования организма в окружающей среде.



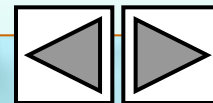
КАЧЕСТВЕННАЯ МЕРА ЗДОРОВЬЯ

ЭТО

возможность организма адаптироваться к различным условиям жизни.

АДАПТАЦИЯ

к новым условиям жизни достигается мерой затрат внутренних (функциональных) резервов организма, т.е. «физиологической» ценой.





**Утомление
проявляется в**

ОТДЫХ



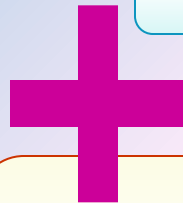
снижении работоспособности

снижении объема памяти

ослаблении внимания

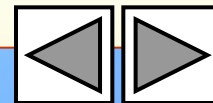
двигательном беспокойстве

отвлечениях



**учащении или замедлении пульса,
повышении или понижении АД,
частоты дыхания**

**покраснении или побледнении
кожного покрова, влажности
ладоней, усилении слюноотделения
или сухости во рту**



ЦЕЛЬ ПРОЕКТА

- УКРЕПЛЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДВИЖЕНИЙ, ЗАКАЛИВАНИЕ ДЕТСКОГО ОРГАНИЗМА (СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ, ВОДА), РАЦИОНАЛЬНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ, ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕТРАДИЦИООННЫХ МЕТОДОВ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ В ПРОЦЕССЕ ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР, ИГР – ЭСТАФЕТ, СПОРТИВНЫХ ДОСУГОВ И РАЗВЛЕЧЕНИЙ.

задачи:

- Укрепление здоровья детей
- Активизация двигательного режима
- Коррекция психоэмоциональной сферы
- Формирование элементарных умений самоорганизации в двигательной активности
- Воспитание у детей потребности в движении и эмоциональном восприятии жизни.

актуальность проекта

- Суть проекта заключается в том, чтобы во время прогулок на участке детского дома и за его территорией укреплять и совершенствовать основные виды движений, закаливать детский организм. Укреплять их иммунную систему.
- Актуальность этой проблемы связана с тем, что у детей имеются нарушения здоровья.
- На протяжении всего проекта дети играют в подвижные игры, сюжетно-ролевые игры, выполняют комплексы утренней гимнастики на свежем воздухе, ходят на экскурсии, прогулки – походы и т.д.

Рекомендуемая литература

1. Лебедева Н.Т. **Формирование здорового стиля жизни школьника.** – Мн.: Нар. асвета, 1996. – 144 с.
2. Батурина Г.И., Кузина Т.Ф. **Введение в педагогическую профессию:** – М.: Издательский центр «Академия», – 1998. – 176 с.
3. Марков В.В. **Основы здорового образа жизни и профилактика болезней:** – М.: Издательский центр «Академия», . – 320 с.
4. Никифоров Г.С. **Психология здоровья.** – СПб.: Речь, 2002. – 256 с.
5. Сиротюк А.Л.
Обучение детей с учетом психофизиологии: Практическое руководство для учителей и родителей. – М. ТЦ «Сфера», 2000 г. – 128 с.
- 6 Дубровинская Н.В., Фарбер Д.А., Безруких М.М.
Психофизиология ребенка: – М.: Гуманит. изд. центр «Владос», 2000 – 144 с.
7. Битянова М.Р. **Адаптация ребенка в школе: диагностика, коррекция, педагогическая поддержка:** – М.: Образоват. центр «Педагогический поиск», 1997 – 112 с.

