



«Организация работы по приобщению дошкольников к здоровому образу жизни»



© Муниципальное дошкольное образовательное учреждение центр развития ребенка – детский сад № 105 городского округа город Рыбинск



Желаю вам цвести, расти,
Копить, крепить здоровье.
Оно для дальнего пути —
Главнейшее условие.
С.Я. Маршак

**Здоровье - наличие у здорового человека
состояния полного физического,
психического и социального
благополучия,
а не только отсутствие болезней или
физических дефектов.
Всемирная организация здравоохранения**



Здоровье



**ПСИХИЧЕСКОЕ
ЗДОРОВЬЕ**



**НРАВСТВЕННОЕ
ЗДОРОВЬЕ**



**ФИЗИЧЕСКОЕ
ЗДОРОВЬЕ**



**СОЦИАЛЬНОЕ
ЗДОРОВЬЕ**

Физическое здоровье:

- совершенство саморегуляции в организме, гармония физиологических процессов, максимальная адаптация к окружающей среде (педагогическое определение)
- состояние роста и развития органов и систем организма, основу которого составляют морфологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции (медицинское определение)

Психическое здоровье:

- высокое сознание, развитое мышление, большая внутренняя и моральная сила, побуждающая к созидательной деятельности (педагогическое определение)
- это состояние психической сферы, основу которой составляет статус общего душевного комфорта, адекватная поведенческая реакция (медицинское определение)

Социальное здоровье - это здоровье общества, а также окружающей среды для каждого человека. (способность жить и общаться с другими людьми в нашем мире, создавать и поддерживать положительные отношения с семьей, друзьями и коллегами способствует нашему социальному оздоровлению).

Нравственное здоровье - это комплекс характеристик мотивационной и потребностно - информативной сферы в жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе.

Цель: создание у дошкольников устойчивой мотивации потребности в сохранении своего собственного здоровья и окружающих.

Задачи

- ❑ Сформировать навыки здорового образа жизни.
- ❑ Разработать и апробировать систему педагогических воздействий, направленных на формирование у дошкольников понимания здоровья как важнейшей ценности, становления уже с детских лет позиции созидателя в отношении своего здоровья и здоровья окружающих.
- ❑ Изучить и внедрить в практику работы ДОО современные технологии обучения здоровому образу жизни, способствующие сохранению и укреплению здоровья детей путем развития здоровьесберегающих навыков и умений, формирования привычки думать и заботиться о своем здоровье.
- ❑ Активизировать педагогический потенциал семьи в вопросах формирования ценностей здоровья через разработку и использование инновационных форм работы с родителями по пропаганде здорового образа жизни.

Основные принципы, на которых строится система «обучения здоровью»

Научность

Содержание соответствует современному представлению об анатомо-физиологическом строении организма человека.

Ценностное отношение к жизни и здоровью

Весь материал доводит до сознания детей, что жизнь и здоровье – это огромные ценности, что здоровый образ жизни – необходимое условие человеческого существования.

Деловитость и занимательность

Материал несет занимательное начало, игровой или с элементами игры, сюрприза; несет в себе деловую информацию, вызывает потребность в практической деятельности.

Личностно-ориентированная направленность

Основное внимание уделяется личностному развитию воспитанника, воспитанию направленности на сохранение долгой, здоровой, полноценной жизни.

Развивающее обучение

Развивать личность творца собственной жизни.

Исследовательское познание

Постановка ребенка в активную позицию исследователя.



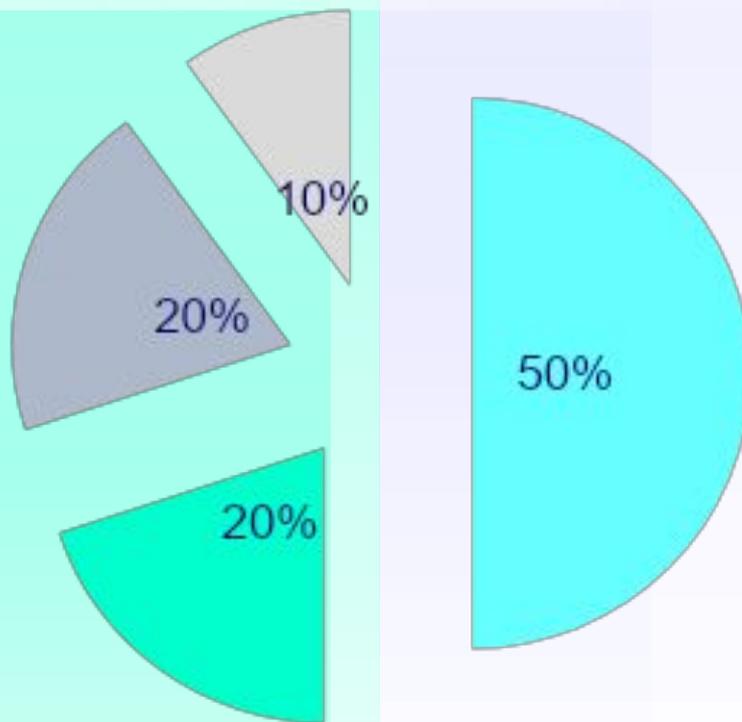
Пирамида здоровья

Отказ от вредных
привычек

Адекватная особенностям ребенка
система закаливания

- Сбалансированное питание
- Оптимальный двигательный режим
- Рациональный режим дня
- Эколого - гигиенические условия
- Психологический комфорт

Факторы, влияющие на здоровье



- Образ жизни
- Наследственность
- Окружающая среда
- Уровень развития здравоохранения в стране



Виды здоровьесберегающих технологий:



1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья

2. Технологии обучения здоровому образу жизни

3. Коррекционные технологии



Технологии сохранения и стимулирования здоровья

- Физкультурно-оздоровительная работа

- Подвижные и спортивные игры
- Динамические паузы
- Игровой час
- Релаксация
- Игровой стретчинг
- Ритмопластика
- Пальчиковая гимнастика
- Корректирующая гимнастика
- Дыхательная гимнастика
- Гимнастика для глаз
- Гимнастика бодрящая
- Гимнастика ортопедическая



Технологии обучения здоровому образу жизни

1 Физкультурные занятия

2 Занятия из серии «Здоровье»

3 Коммуникативные игры

4 Самомассаж

5 Точечный самомассаж

6 Игротренинг



Коррекционные технологии

1 Музыкотерапия

2 Сказкотерапия

3 Цветотерапия

4 Психогимнастика

5 Игротерапия

6 Логоритмика



Формы взаимодействия с родителями





Text in here

**Газета
детского
сада**

**Сайт
детского
сада**

**Печатная
продукция**

**Информац
ионный
стенд**

**Сайт
детского
сада**



Информационные стенды

Питание и здоровье

Важным условием полноценного питания является соблюдение режима питания, регулярное употребление продуктов питания, соблюдение санитарных условий и гигиены.

В ходе работы родители должны помнить о том, что питание должно быть разнообразным, включать в себя все необходимые для организма вещества, витамины и минералы.

В период эпидемии гриппа и других инфекционных заболеваний важно соблюдать правила личной гигиены, избегать контактов с больными людьми, а также укреплять иммунитет с помощью витаминов и здорового питания.

НАКАТКЕ

УПАДКИ КОШАТОК НА КОМЫ

При падении на комы животного почти всегда сразу же возникает вопрос: «Случайно ли животное упало на комы?» Ответ на этот вопрос зависит от многих факторов: от места, где произошло падение, от состояния животного, от его поведения и т.д.

Если животное упало на комы, необходимо сразу же обратиться к ветеринару. В зависимости от тяжести травмы лечение может быть разным: от простого перевязывания до хирургического вмешательства.

Важно помнить, что при падении животного на комы необходимо сразу же обратиться к ветеринару, так как это может быть опасно для жизни животного.

Игры и забавы на площадке

ЛЮБИМЦА

Животные очень любят играть. Игры способствуют развитию их интеллекта, укрепляют здоровье и укрепляют связь между животными и людьми.

Важно помнить, что при играх с животными необходимо соблюдать правила безопасности, чтобы избежать травм.

ПРИКЛЮЧЕНИЯ

Животные очень любят приключения. Они любят исследовать новые территории, играть с новыми игрушками и знакомиться с новыми людьми.

СМЕХИ

Животные очень любят смеяться. Смех способствует их здоровью и благополучию.

Зимние забавы для больших и маленьких

Зима — прекрасное время для игр и забав. Дети и взрослые могут вместе наслаждаться зимними развлечениями.

Важно помнить, что при зимних играх необходимо соблюдать правила безопасности, чтобы избежать травм.

Зимние забавы способствуют развитию физических навыков и укрепляют здоровье.

ЗАКЛАДЫВАНИЕ

Закладывание — это процесс, при котором животное оставляет свой след на территории. Это помогает животному ориентироваться в пространстве и защищает его территорию.

Важно помнить, что закладывание должно происходить в безопасных местах, чтобы избежать травм.

МУЖСКОЕ АНГЛИЙСКОЕ АНГЛИЙСКОЕ

Мужское английское — это особый вид английского языка, который используется в деловых и официальных ситуациях.

Важно помнить, что при использовании мужского английского необходимо соблюдать правила этикета и деловой культуры.

Мужское английское способствует развитию коммуникативных навыков и повышает статус человека.

КАК УХАЖИВАТЬ ЗА ЗУБНЫМИ ЗУБАМИ

Зубы — это важный орган человеческого организма. Правильное их содержание способствует здоровью и благополучию.

Важно помнить, что при уходе за зубами необходимо соблюдать правила гигиены и регулярно посещать стоматолога.

Уход за зубами включает в себя чистку зубов, использование зубной пасты, ополаскивание рта и т.д.

+ ГРИПП

Грипп — это вирусное заболевание, которое передается воздушно-капельным путем. Оно характеризуется высокой температурой, кашлем и насморком.

Важно помнить, что при гриппе необходимо соблюдать правила гигиены, избегать контактов с больными людьми и принимать противовирусные препараты.

Профилактика гриппа включает в себя вакцинацию, прием витаминов и соблюдение правил личной гигиены.

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ

Здоровое питание — это основа здоровья и благополучия ребенка. Оно должно быть разнообразным и включать в себя все необходимые для организма вещества.

Важно помнить, что при питании ребенка необходимо соблюдать правила безопасности, чтобы избежать травм.

Здоровое питание способствует развитию интеллекта, укрепляет здоровье и формирует правильные пищевые привычки.

Правила пожарной безопасности для детей в стихах

Пожарная безопасность — это важная часть жизни каждого человека. Дети должны знать правила пожарной безопасности, чтобы избежать травм.

Важно помнить, что при возникновении пожара необходимо сразу же сообщить о нем взрослым и эвакуироваться.

Правила пожарной безопасности для детей:

- Не играть с огнем.
- Не курить.
- Не использовать электроприборы неправильно.
- Не оставлять открытым огонь.
- Знать номер пожарной службы (112).
- Знать пути эвакуации.
- Не паниковать.
- Спокойно следовать указаниям взрослых.



Периодическая печать, буклеты



Проекты





Предметно-развивающая среда





К концу года ребенок:

- Обладает определенным уровнем знаний о здоровом образе жизни, методах сохранения и укрепления здоровья
- Овладевает практической деятельностью в сохранении и укреплении здоровья (умеет самостоятельно проводить утреннюю гимнастику, соблюдает правила личной гигиены, оптимальный двигательный режим)
- Обладает навыками элементарной помощи (умеет избегать опасности - соблюдает технику безопасности, гасит отрицательные эмоции...)
- Способен переносить полученные знания, умения и навыки в повседневную деятельность
- Способен находить оригинальные методы и способы решения проблем



Приглашаем к сотрудничеству!