



«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 ДОУ 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.



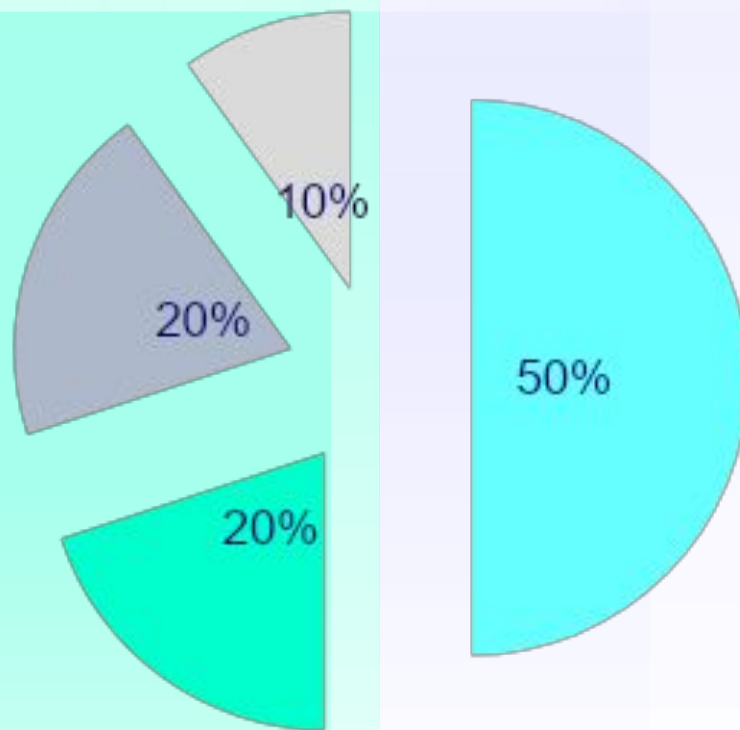
Пирамида здоровья

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





**Очно-
заочные**

Text in
here

**Газета
детского
сада**

**Сайт
детского
сада**

**Печатная
продукция**

**Информац
ионный
стенд**

**Сайт
детского
сада**



Информационные стенды

Питание и здоровье

Важно помнить, что правильное питание является основой здоровья человека, поэтому необходимо соблюдать правила здорового питания.

В рационе ребенка должны присутствовать следующие продукты:

- Овощи и фрукты
- Злаковые продукты
- Молочные продукты
- Мясо и рыба
- Яйца
- Хлеб и макаронные изделия

Важно помнить, что правильное питание является основой здоровья человека, поэтому необходимо соблюдать правила здорового питания.

НАКАТКЕ

Умение кататься на коньках является важным навыком, который необходимо освоить каждому ребенку.

При катании на коньках необходимо соблюдать следующие правила:

- Использовать защитную экипировку
- Кататься только на ровной поверхности
- Кататься только в сопровождении взрослых
- Кататься только в специальном месте

Игры и забавы на площадке

Игры и забавы на площадке являются важным способом развития ребенка.

Важно помнить, что во время игр необходимо соблюдать следующие правила:

- Использовать только разрешенные предметы
- Не играть с острыми предметами
- Не играть вблизи проезжей части
- Не играть вблизи электрических проводов

Зимние забавы для больших и маленьких

Зимние забавы являются отличным способом провести время на свежем воздухе.

Важно помнить, что во время зимних забав необходимо соблюдать следующие правила:

- Использовать специальную экипировку
- Кататься только в сопровождении взрослых
- Не кататься вблизи проезжей части
- Не кататься вблизи электрических проводов

ЗАКЛАДЫВАНИЕ

МУЖСКОЕ АНГЛИЙСКОЕ АНГЕЛИКО-ОН

Мужское английское ангелико-он является важным элементом культуры и искусства.

Важно помнить, что во время выступления необходимо соблюдать следующие правила:

- Использовать специальную экипировку
- Выступать только в сопровождении взрослых
- Не выступать вблизи проезжей части
- Не выступать вблизи электрических проводов

КАК УХОДИТЬ ЗА ЗУБНЫМИ ЗУБАМИ

Уход за зубами является важным элементом гигиены и здоровья.

Важно помнить, что во время ухода за зубами необходимо соблюдать следующие правила:

- Использовать специальную зубную пасту
- Чистить зубы только в сопровождении взрослых
- Не чистить зубы вблизи проезжей части
- Не чистить зубы вблизи электрических проводов

+ ГРИПП

Грипп является распространенным заболеванием, которое необходимо предотвратить.

Важно помнить, что во время профилактики гриппа необходимо соблюдать следующие правила:

- Использовать специальную вакцину
- Избегать контактов с больными людьми
- Не посещать людные места
- Не посещать места скопления людей

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ

Здоровое питание является основой здоровья и хорошего самочувствия ребенка.

Важно помнить, что во время здорового питания необходимо соблюдать следующие правила:

- Использовать только разрешенные продукты
- Не употреблять сладкие напитки
- Не употреблять фаст-фуд
- Не употреблять полуфабрикаты

Правила пожарной безопасности для детей в стихах

Правила пожарной безопасности являются важным элементом безопасности и здоровья.

Важно помнить, что во время соблюдения правил пожарной безопасности необходимо соблюдать следующие правила:

- Не играть с огнем
- Не использовать электроприборы неправильно
- Не курить
- Не использовать спички



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!