Разговор о здоровье

Воспитатель Осипова Ольга Федоровна

Группа № 6 «Улыбка»

«Здоровье – это такое состояние организма, при котором он биологически полноценен, трудоспособен» (В. И. Дубровский).

«Здоровье – это не отсутствие болезни, а физическая, социальная и психологическая гармония человека» (И. Т. Фролов).

Самое популярное определение, данное Всемирной организацией Здравоохранения:

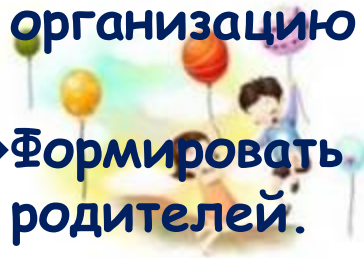
«Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов».

Задачи:

- Обеспечить всестороннее и гармоничное развитие физических качеств дошкольников, формируя у дошкольника жизненно необходимые двигательные умения и навыки.

- Совершенствовать систему закаливания организма, используя современные эффективные методы закаливания.

- Способствовать созданию условий в ДОУ и семье, способствующих сохранению положительного психоэмоционального состояния у детей, через организацию педагогического процесса.



- Формировать физическую культуру педагогов и родителей.

Оздоровительная работа

Социальное здоровье

это умение налаживать отношения с окружающими людьми в разных жизненных ситуациях: с сослуживцами, коллегами по работе, с соседями и т.д. – т.е., с теми людьми, с которыми нам приходится общаться

Физическое здоровье

это, когда у вашего ребёнка высокая работоспособность, он устойчив к заболеваниям, соответствует в процессах роста и развития биологическим и социальным потребностям, когда у него отсутствуют хронические заболевания

Духовное здоровье

это умение управлять своими чувствами и мыслями (умение проявлять критичность к себе, адекватность психических реакций; способность изменять своё поведение в ситуациях, способность планировать собственную жизнь).

«Физическое здоровье»

Беседы о значении занятий физическими упражнениями, активного образа жизни

Прогулки на свежем воздухе

Закаливающие процедуры

Организация питания

Проведение подвижных игр

Корригирующая гимнастика

Создание условий

Оздоровительно-игровой час

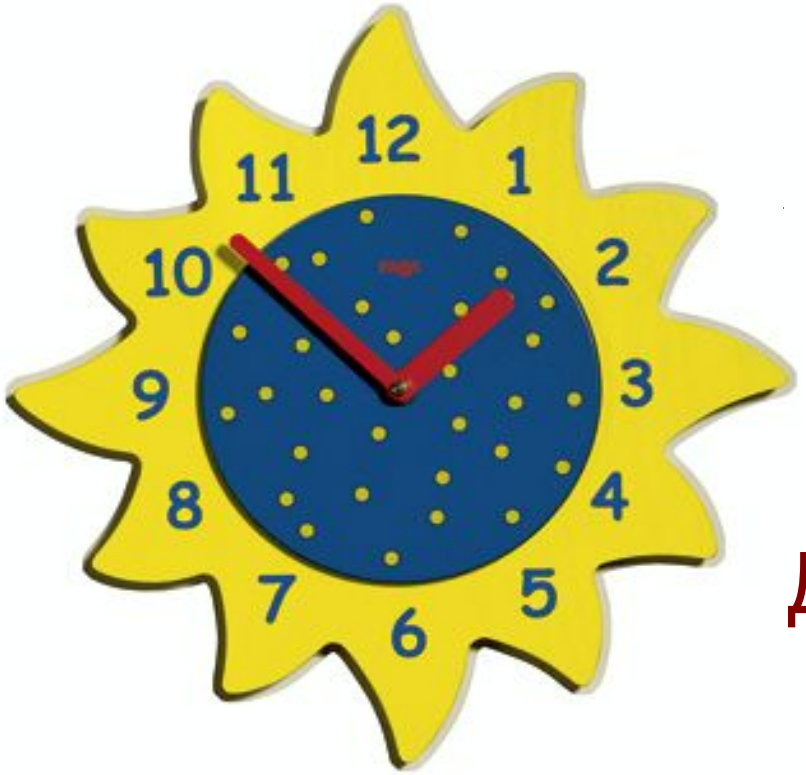
Физкультурный уголок

Неделя здоровья

Режим дня

Проведение спортивных соревнований

Информационный уголок здоровья



Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья
Должен быть режим у дня.

Следует, ребята, знать
Нужно всем подольше спать.
Ну а утром не лениться–
На зарядку становиться!

Чистить зубы,
умываться,
И почаще
улыбаться,
Закаляться, и
тогда
Не страшна
тебе хандра.

У здоровья есть враги,
С ними дружбы не води!
Среди них тихоня лень,
С ней борись ты каждый день.

Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой.

Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты-
Вот полезная еда,
Витаминами полна!

На прогулку выходи,

Свежим воздухом дыши.

Только помни при уходе:

Одеваться по погоде!

Ну, а если уж случилось:

Разболеться получилось,

Знай, к врачу тебе пора.

Он поможет на всегда!

Вот те добрые советы,

В них и спрятаны секреты,

Как здоровье сохранить.

Научись его ценить!

Обеспечение духовного (психического) здоровья

Истоки зарождения духовного здоровья формируются в раннем детстве, на основе любви к семье и близким, дружелюбного отношения к сверстникам. Как никто, дети умеют радоваться жизни, им присуща естественность поведения, внутренняя свобода.

Портрет здоровой в психическом плане личности ребенка выглядит следующим образом:

- *способный бескорыстно любить родителей, близких людей, друзей;*
- *адекватно (в соответствии с возрастом) воспринимает реальность;*
- *умеет понимать юмор;*
- *непосредственен в поведении, соблюдает культуру поведения;*
- *способен к самоуправлению, самоконтролю.*

Семья

Познавательные беседы о семье

Родительские гостиные

Праздники с участием родителей

Оформление выставок с участием родителей

Творческие проекты

Альбом «Наша дружная семья»

Информационный стенд для родителей

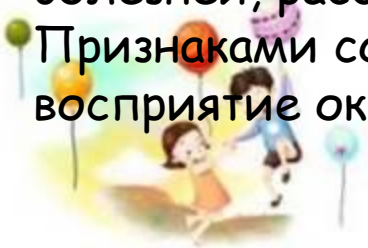
Социальное здоровье реализуется посредством специальных мероприятий:

- организация среды пребывания (микроклимат в коллективе);
- общение взрослых с детьми основанное на взаимном доверии и уважении мнения каждого);
- организация режимных моментов (гибкий режим дня, постепенный подъем, учет состояния здоровья при организации режимных процессов);
- образовательной деятельности с детьми с учетом индивидуального подхода к каждому ребенку, основанного на особенностях здоровья ребенка, его физического развития и возможностях;
- организация специальных занятий социально-психологической направленности (релаксация, музыкотерапия, социальные тренинги).

Основные пути формирования социального здоровья:

- формирование толерантности у детей и взрослых, как одно из направлений духовно-нравственного воспитания;
- создание ситуации успеха в учебной и игровой деятельности, способствующей снятию тревожности, повышению самооценки;
- организация специальных игровых занятий с детьми, имеющих проблемы в социальном плане (гиперактивные дети, дети, с заболеваниями нервной системы)
- формирование коллектива сверстников, основанного на межличностных связях, симпатиях;
- вовлечение родителей в воспитательный процесс с целью ознакомления с особенностями процесса воспитания и способностями своего ребенка, принятие его таковым, каков он есть.
- отслеживание «семей группы риска», оказание своевременной помощи детям, находящимся в трудной жизненной ситуации;
- просветительская работа с родителями по профилактике детских болезней, расстройств нервной системы, детской агрессивности

Признаками социального нездоровья являются неадекватное восприятие окружающих, конфликтность.



Так, как же сохранить здоровье ребёнка

- *Всегда находите время поговорить с ребёнком. Интересуйтесь его проблемами, вникайте в возникающие у него сложности, обсуждайте их, давайте советы.*
- *Научитесь относиться к ребёнку как равноправному партнёру, который пока просто обладает меньшим жизненным опытом.*
- *Исключите из практики семейного воспитания «психологические пощёчины»: окрики, словесное унижение.*
- *Сочетайте разумную требовательность с похвалой. Радуйтесь вместе с ребёнком даже маленьким успехам.*
- *Осознайте, что ребенок не всегда адекватен в своих поступках в силу физиологических особенностей. Умейте прощать, «лечите» добром.*
- *Не сравнивайте ребёнка с другими, более успешными детьми, этим вы снижаете самооценку. Сравните его с ним же самим, но менее успешным.*

Уважаемые родители! Сегодня мы лишь обозначили проблему и осмыслили её. Поиск её решения – процесс длительный и кропотливый. Давайте же объединим усилия, и будем двигаться по этому трудному пути вместе. **Здоровье и счастливое будущее наших детей будет нам наградой.**