

АЗБУКА

ЗДОРОВЬЯ

Мы здоровье сохраним,
Мы здоровьем дорожим!



Здоровье – бесценный дар, потеряв его в молодости не найдёшь до самой старости. Так гласит народная мудрость.



- Самый драгоценный дар, который человек получил от природы - это здоровье. Какой совершенной ни была бы медицина, она не может избавить каждого от болезней.
"Здоровье каждому человеку дает физкультура, закаливание, здоровый образ жизни!" - эти слова принадлежат великому отечественному хирургу, ученому, академику Н.М.Амосову.
- Сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения - одна из приоритетных задач дошкольного учреждения. От состояния здоровья детей во многом зависит благополучие общества.

К сожалению, в стремительный век новейших технологий, исследований и разработок, проблема сохранения здоровья стоит очень остро. Статистика бьет тревогу. Многие причины – от нас не зависящие и изменить что-либо не в наших силах. Загрязнение атмосферы, водоемов, нарушение экологии, ухудшение качества продуктов питания. Алкоголизм, курение, наркомания.

Но есть одна, очень важная, причина – это формирование у детей дошкольного возраста потребности в сохранение и укреплении своего здоровья.

Только физически развитые и практически здоровые дети достигают успехов и вершин познания мира.

Здоровье населения – высшая национальная ценность, и возрождение нации должно начаться именно со здоровья, в первую очередь детей.

Изучение проблем детского здоровья в наше время приобретает особую актуальность. Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей одна из главных стратегических задач развития страны.

Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно – правовыми документами, как Закон РФ «Об образовании» (ст.51), «О санитарно – эпидемиологическом благополучии населения», а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации»,

«Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» и др..

Цикл занятий «Азбука здоровья» полностью реализует содержание психолого-педагогической работы по освоению детьми образовательной области «Здоровье» в соответствии с образовательной программой «От рождения до школы». Занятия распределяются и проводятся в течение всего учебного года для детей дошкольного возраста.

Целью его является формирование осознанного отношения к своему здоровью, потребности к здоровому образу жизни и обеспечение максимальной активности детей в преобладающем самостоятельном процессе сознания.

Цикл занятий включает в себя следующие темы:

- Что такое здоровье, и как его сохранить?

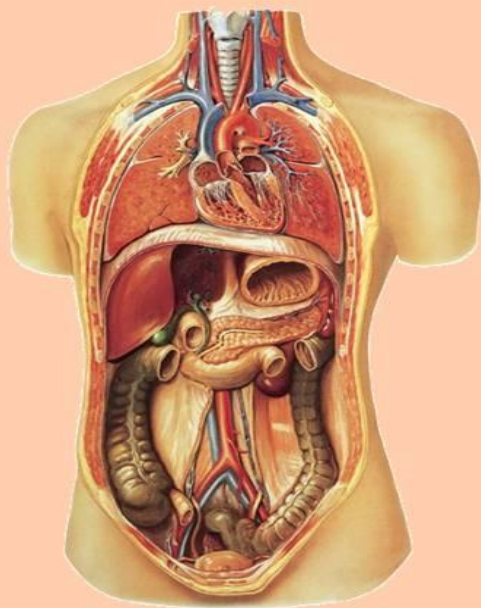


Познакомить с формами организации физической активности и их значение для здоровья человека

Воспитание потребности в занятиях физической культуры.

- Строение тела человека. Работа органов и их значение.

Внутреннее строение человека



Познакомить детей со значением скелета и внутренних органов для жизнедеятельности человека.
Воспитывать осознанное отношение к физическим упражнениям.

- Что такое режим дня? Гигиена тела.



Формировать представление о значении соблюдения гигиены в жизни людей.
Воспитывать навыки гигиены.

- Как растут зубы? Как правильно ухаживать за зубами.

- Формировать у детей привычку правильного ухода за своими зубами; познакомить со строением зуба, челюсти; молочные зубы и постоянные.



- Свежий воздух и вода.



- Способствовать становлению у детей ценностей здорового образа жизни. Рассказать о пользе свежего воздуха, купания.

- Что такое витамины ? Как они влияют на человека?



www.nmedik.ru

Познакомить детей с важными витаминами для здоровья человека и полезными продуктами, в которых они содержатся.

- О самых значимых витаминах.



- Полезные и неполезные продукты питания.



Дать детям знания о полезных и не очень полезных продуктах.
Формировать представление о том, что для роста и здоровья необходимо правильно питаться.

- Вода, какая она бывает и какая полезная для здоровья.



Рассказать детям о значимости и важности воды для организма.
Воспитывать необходимость соблюдения санитарных норм при употреблении воды в пищу.



- Что такое микробы и вирусы?



Дать детям элементарные представления об инфекционных болезнях и их возбудителях (микробах и вирусах)

- Какие бывают болезни и что их вызывает?



- Научить детей заботиться о своем здоровье, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью.

- Кожа, волосы и ногти. Уход за ними.



- Развить у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур.

■ Зачем нужен сон?



- Научить детей заботиться о своем здоровье; приучать детей соблюдать правильный режим дня; рассказать о важных функциях сна.

■ Как мы дышим?



■ Познакомить детей с органами дыхания и их функциями.

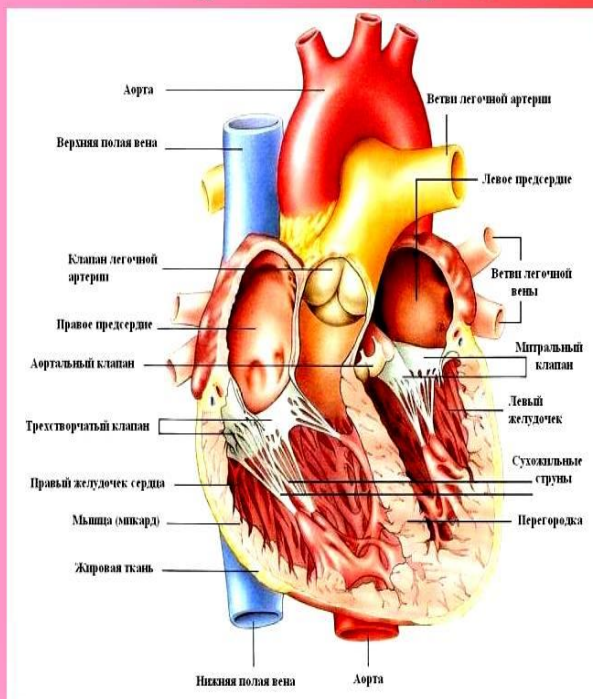
■ Как мы слышим?



Познакомить детей с органами слуха

■ Зачем нам сердце? Как помочь сердцу?

Строение сердца



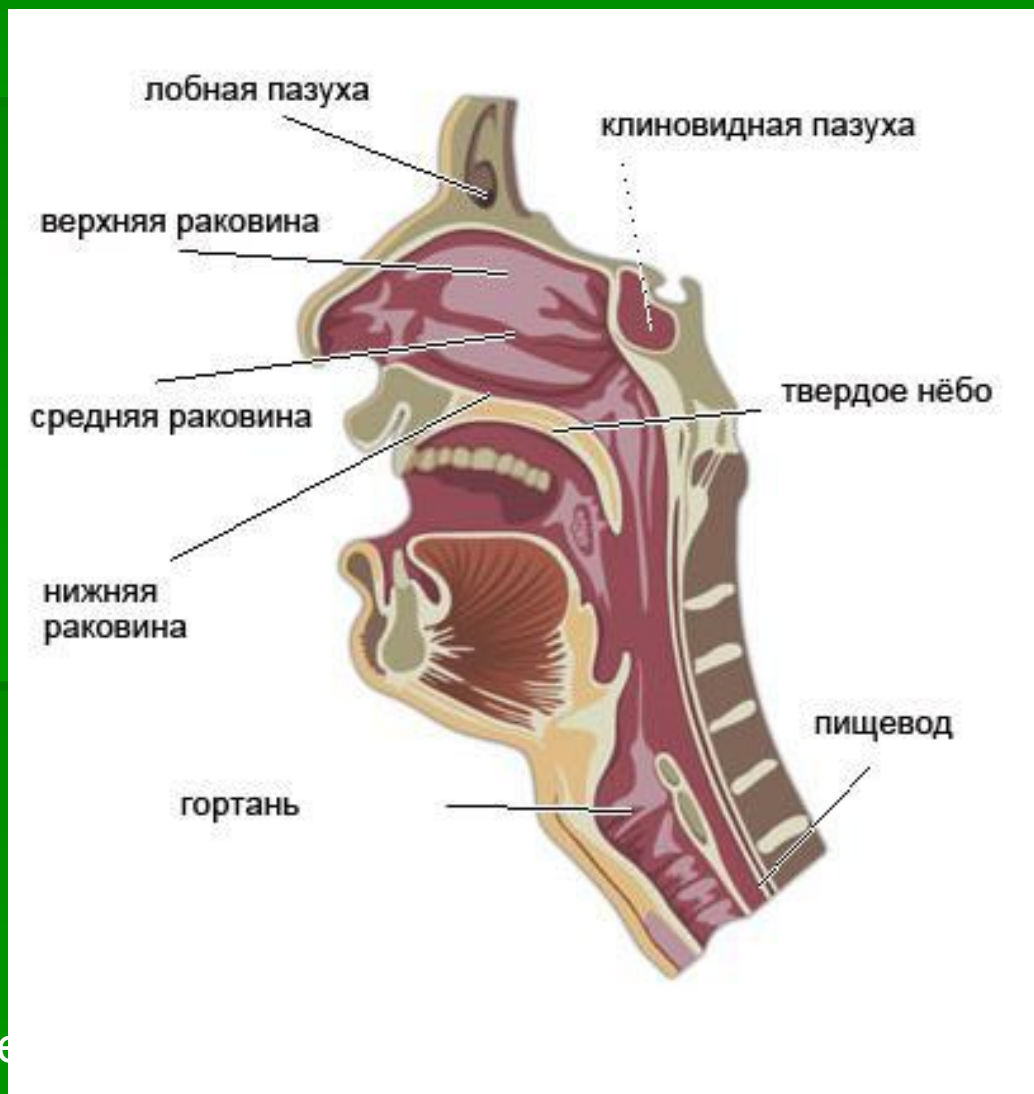
Познакомить детей с назначением и работой сердца

Как мы видим?



Познакомить детей с органами зрения и их работой.

- В мире запахов и звуков.



- Ознакомление с анатомией носовыми связками и их функциями в организме человека.

Ознакомление с анатомией носовыми связками

■ Что такое аптека и для чего она нужна?



Познакомить детей с работой аптеки.
Расширять кругозор детей о витаминах.

Воспитывать уважение к представителям данной профессии.

■ Лекарственные растения

- Знакомство детей с разнообразием растений, обладающих целебными свойствами.



Одежда и здоровье.

Сформировать у детей представления о сезонной одежде; необходимости одеваться правильно, чтобы не болеть.



- Виды спорта.



Способствовать становлению у детей ценностей здорового образа жизни: занятия спортом очень полезны для здоровья человека. Виды спорта.



- Формы проведения занятий по данным темам могут быть разнообразными:
- Игры дидактические, сюжетно-ролевые, подвижные, на прогулке;
- Просмотр и обсуждение мультфильмов, видеофильмов, телепередач;
- Рассматривание и обсуждение познавательных книг, детских иллюстрированных энциклопедий;
- Создание ситуаций, ситуативные разговоры с детьми;
- Проведение викторин;
- Рассматривание и обсуждение предметных и сюжетных картинок;
- Продуктивная деятельность: рисование, лепка, аппликация;
- Физкультурно-оздоровительные занятия.

- «Забота о человеческом здоровье, тем более о здоровье ребенка – это не просто комплекс санитарно-гигиенических норм и правил, не свод требований к режиму, питанию и отдыху. Это, прежде всего забота о гармонической полноте всех его физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества» (В. А. Сухомлинский)

Здоровьесберегающие технологии сегодня становятся главными. Система по здоровьесбережению позволяет качественно решать задачи развития физически здоровой активной творческой личности.