

**«Индивидуализация работы  
с детьми по сохранению**



**и поддержанию психического  
и физического здоровья  
воспитанников»**

**ЗДОРОВЬЕ** – состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека, а не только отсутствие болезней или физических дефектов (ВОЗ)



**ЗДОРОВЬЕ – многомерное понятие**

Физический  
(соматический)  
аспект здоровья

Психологический  
аспект здоровья

Социально-  
нравственный  
аспект  
здоровья

Интеллектуальный  
аспект здоровья

**Здоровье** - это такое состояние организма, при котором функции всех органов уравновешены с внешней средой и отсутствуют какие-либо болезненные изменения.

### **СОН**

(засыпание быстрое, сон глубокий, длительный)

### **ХАРАКТЕР**

бодрствования

(активный)



### **АППЕТИТ**

(хороший)

### **НАСТРОЕНИЕ**

(бодрое, спокойное, жизнерадостное)

### **ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ**

**особенности**

(общительный, веселый, внимательный, любознательный, легко обучаемый)

# Задачи детского сада по физическому воспитанию дошкольников

Охрана и укрепление здоровья детей

Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств

Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности

Воспитание потребности в здоровом образе жизни

Обеспечение физического и психического благополучия

# РАБОТА С ВОСПИТАННИКАМИ ГДОУ

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников, приобщение их к здоровому образу жизни осуществляется через систему:

## Физкультурно-оздоровительная работа

- физкультурные занятия;
- утренние гимнастики;
- гимнастики после сна;
- динамические паузы;
- физминутки;
- спортивные праздники и досуги;
- Дни здоровья;
- и др.

## Воспитательно-образовательная работа

- занятия валеологического содержания;
- чтение художественной литературы;
- досуги, викторины на оздоровительную тематику;
- освоение правил безопасного поведения;
- использование здоровьесберегающих технологий и др.

## Профилактическая работа

- Оздоровительная работа медицинского блока:**
- повышение резистентности организма;
  - солевые дорожки;
  - умывание прохладной водой рук и лица;
  - витаминизация;

# Система профилактической и коррекционной работы по оздоровлению дошкольников

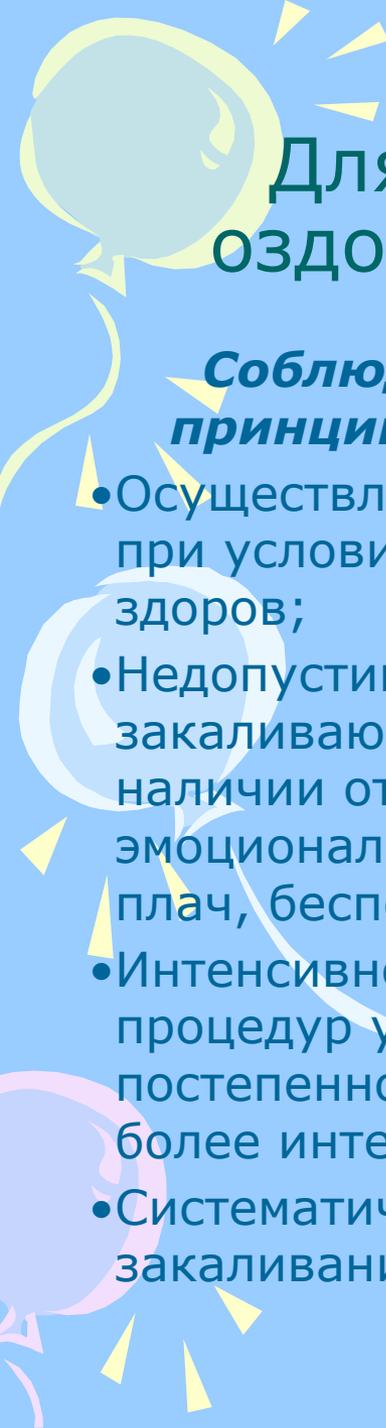
## ***Профилактика***

- Комплексы упражнений по профилактике нарушений зрения во время занятий;
- Комплексы по профилактике плоскостопия;
- Комплексы по профилактике нарушений осанки;
- Дыхательная гимнастика
- Снятие умственной усталости во время занятий;
- Прогулки + динамический час;
- Закаливание:
  - Сон без маек
  - Ходьба босиком
  - Полоскание полости рта
  - Обширное умывание
- Оптимальный двигательный режим

## ***Коррекция***

- 1. Упражнения на коррекцию зрения
- Упражнения на коррекцию плоскостопия
- Упражнения на коррекцию нарушений осанки

***Мероприятия на период повышенной заболеваемости гриппа и ОРЗ***



# Для эффективности физкультурно-оздоровительной работы необходимо:

## ***Соблюдение основных принципов закаливания:***

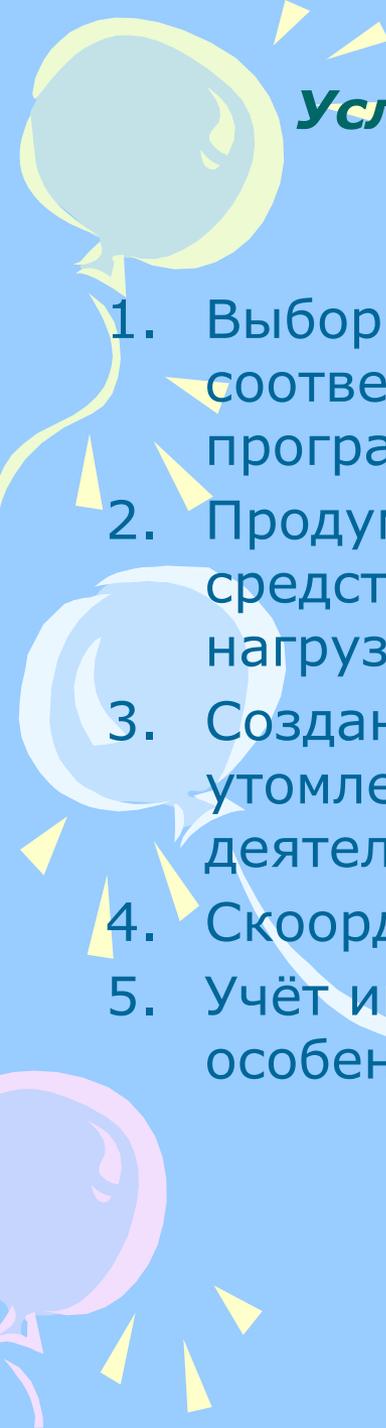
- Осуществление закаливания при условии, что ребёнок здоров;
- Недопустимость проведения закаливающих процедур при наличии отрицательных эмоциональных реакций (страх, плач, беспокойство);
- Интенсивность закаливающих процедур увеличивается постепенно от щадящих к более интенсивным;
- Систематичность и постоянство закаливания

## ***Использование разнообразных вариантов проведения физкультурных занятий:***

- Занятия по традиционной схеме;
- Занятия, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности;
- Занятия-тренировки в основных видах движений;
- Ритмическая гимнастика;
- Занятия-соревнования
- Занятия-зачёты
- Сюжетно-игровые занятия

# Оздоровление детей средствами физической культуры





## ***Условия, необходимые при планировании интегрированного мероприятия***

1. Выбор содержания мероприятия, которое должно соответствовать Основной общеобразовательной программе детского сада.
2. Продуманные структуры мероприятия, методов и средств, а также определение объёмов оптимальной нагрузки.
3. Создание условий для снятия напряжения, перегрузки, утомления детей за счёт переключения с одного вида деятельности на другой.
4. Скоординированность деятельности разных педагогов.
5. Учёт индивидуальных, возрастных и психологических особенностей детей.



# **Требования к структуре интегрированных занятий**

- Чёткость, компактность, сжатость, продуманность учебного материала;
  - Логическая взаимосвязь материала разных разделов программы;
  - Взаимообусловленность, взаимосвязанность материала интегрируемых разделов на каждом этапе занятия;
  - Большая информативная ёмкость учебного материала;
  - Систематичность и доступность изложения материала;
  - Необходимость соблюдения временных рамок занятия
- 
- 

# Алгоритм создания интегрированных мероприятий

- Определение областей занятий, интегрирование которых способствует созданию целостного представления об объекте изучения;
- Анализ и отбор содержания областей знания, интеграция которых наиболее важна;
- Учёт программных требований по выбранным областям и возрастным особенностям детей дошкольного возраста;
- Определение базовых направлений интеграции содержания образования: здоровье ребёнка и его настроение;
- Определение основного принципа построения интегрированного мероприятия и определение задач и содержания;
- Постановка развивающих задач;
- Использование разнообразных видов деятельности, способных интегрироваться друг с другом;
- Учёт особенностей формирования разных видов мышления дошкольников, использование разнообразного наглядного материала и атрибутов;
- Использование продуктивных методов и приёмов (проблемные ситуации, логические задачи, моделирование);
- Учёт личностно-ориентированного подхода в процессе построения, организации и проведения интегрированного мероприятия

Здоровье ребенка можно считать достигнутой **нормой**, если он:



- в **физическом** плане – умеет преодолевать усталость;
- в **социальном** плане – коммуникабелен, понимает юмор, сам умеет шутить; позволяет действовать в оптимальном режиме;
- в **интеллектуальном** плане – проявляет хорошие умственные способности, любознательность, воображение, самообучаемость;
- в **нравственном, в эмоциональном** плане – уравновешен, способен удивляться и восхищаться.