

**«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.