

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 212 «Солнышко» общеразвивающего вида**

Педагогический совет:

«Организация эффективных форм оздоровления и физического воспитания детей дошкольного возраста с использованием инновационных технологий и методик»

# Здоровье-это

первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека.

Активная долгая жизнь - это важное слагаемое человеческого фактора.

# Виды здоровья

- · Физическое здоровье - это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается.
- · Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.
- · Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни.

Физически и психически здоровый человек может быть нравственным «уродом», если он пренебрегает нормами морали. Поэтому социальное здоровье считается высшей мерой человеческого здоровья.

Здоровый и духовно развитый человек счастлив - он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к самосовершенствованию, достигает, тем самым, неувядающей молодости духа и внутренней красоты.

# Факторы здоровья

Здоровье человека - результат сложного взаимодействия социальных, средовых и биологических факторов. Считается, что вклад различных влияний в состояние здоровья следующий:

1. наследственность - 20%;
2. окружающая среда - 20%;
3. уровень медицинской помощи - 10%;
4. образ жизни - 50%.

## Составляющие здорового образа жизни :

- Режим дня с учетом динамики индивидуальных биологических ритмов;
- Умеренное и сбалансированное питание;
- Достаточную двигательную активность;
- Закаливание;
- Личную гигиену;
- Грамотное экологическое поведение;
- Психогигиену и умение управлять своими эмоциями;
- Отказ от вредных привычек;
- Безопасность поведения в быту, на улице, обеспечивающее предупреждение травматизма и отравлений.

**Задачи физического воспитания дошкольников условно можно разделить на три группы: оздоровительные, образовательные и воспитательные.**

**Оздоровительные задачи физического воспитания дошкольников.**

- **Охрана и укрепление здоровья ребёнка;**
- **Закаливание организма ребёнка;**
- **Развитие двигательных навыков ребёнка в достаточном количестве.**

**Образовательные задачи физического воспитания дошкольников.**

- **Знакомить ребёнка со сведениями о человеческом организме;**
- **Формировать у ребёнка физические навыки (учить ходить, бегать, лазать, прыгать и т.д.);**

- **Научить ребёнка играть в подвижные игры;**
- **Научить ребёнка самостоятельно контролировать нагрузку для своего организма.**

**Воспитательные задачи физического воспитания дошкольников.**

# Современные здоровьесберегающие технологии в ДОУ

## 1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

1. Стретчинг, ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, технологии эстетической направленности, гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, гимнастика бодрящая, гимнастика корригирующая, гимнастика ортопедическая.

## 2. Технологии обучения здоровому образу жизни:

Физкультурное занятие, проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия), коммуникативные игры, занятия из серии «Здоровье», самомассаж, точечный самомассаж, биологическая обратная связь (БОС).

## 3. Коррекционные технологии:

Арттерапия, цветотерапия, технологии музыкального воздействия, сказкотерапия, технологии коррекции поведения, психогимнастика, фонетическая и логопедическая ритмика.



## Основными направлениями инновационной деятельности в области физического воспитания в дошкольном образовательном учреждении являются:

- Систематизация оздоровительных технологий, применяемых в современных ДОУ.
- Обоснование дифференцированных двигательных режимов для дошкольников с разными функциональными возможностями, состоянием здоровья и ограниченными возможностями.

Одним из условий успешной реализации инновационной деятельности является индивидуализация оценки уровня психологического, физического и социального развития ребенка.

- Создание физкультурно-игровой среды в дошкольном образовательном учреждении как необходимого условия реализации содержания физической культуры и культуры здоровья.
- Формирование культуры здоровья детей, родителей и педагогов

# Деловая игра

Задание №1

## Модель «Здоровье»

## Задание № 2

1. Факторы риска, вызывающие нарушения психического/физического здоровья.
2. Что делать для сохранения и укрепления психического/физического здоровья детей
3. Каким образом у ребёнка проявляется потребность в психической/физической разрядке
4. Что входит в систему профилактических мероприятий по сохранению психического/физического здоровья детей.

# Swot анализ

Если да, то почему?

Если нет, то в чем причина?  
(сдерживающие факторы)

Что еще можно сделать?

Что я уже делаю (обмен  
опытом)

Актуальны ли, используемые формы оздоровления воспитанников в ДОУ