

ПРОЕКТНАЯ РАБОТА

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

«ПРИЁМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКА В ПРОЦЕССЕ ОРГАНИЗАЦИИ РЕЖИМНЫХ МОМЕНТОВ»

(гигиена, питание, дневной сон, прогулка)

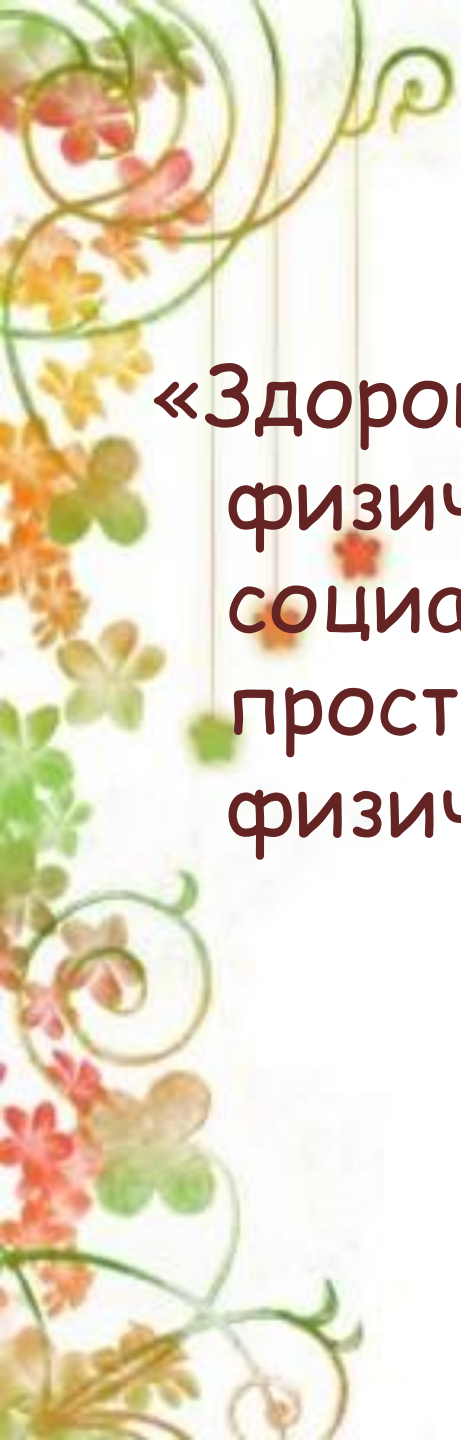
Туркиной Ирины Геннадьевны
инструктора по физической культуре (плавание),
МБДОУ детский сад №7
комбинированного вида
г. Кубинка-8
2014г.



**«Забота о здоровье - это
важнейший труд
воспитателя.**

**От жизнерадостности,
бодрости детей зависит
их духовная жизнь,
мировоззрение,
умственное развитие,
прочность знаний,
вера в свои силы»**

*В. А.
Сухомлинский*



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

(Всемирная организация здравоохранения)



ЗДОРОВЬЕ:

ФИЗИЧЕСКОЕ

Обычно понимается естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех органов и систем.

ПСИХИЧЕСКОЕ

Понимается такое состояние психической сферы человека, которое обеспечивает адекватную регуляцию его поведения в социуме

ДУХОВНОЕ

Принято понимать наличие у человека таких моральных принципов и норм, которые помогают сознательно относиться к труду, родне, другим людям, овладевать сокровищами человеческой культуры, познавать законы строения вселенной.




**ЗДОРОВЬЕ
ФИЗИЧЕСКОЕ**

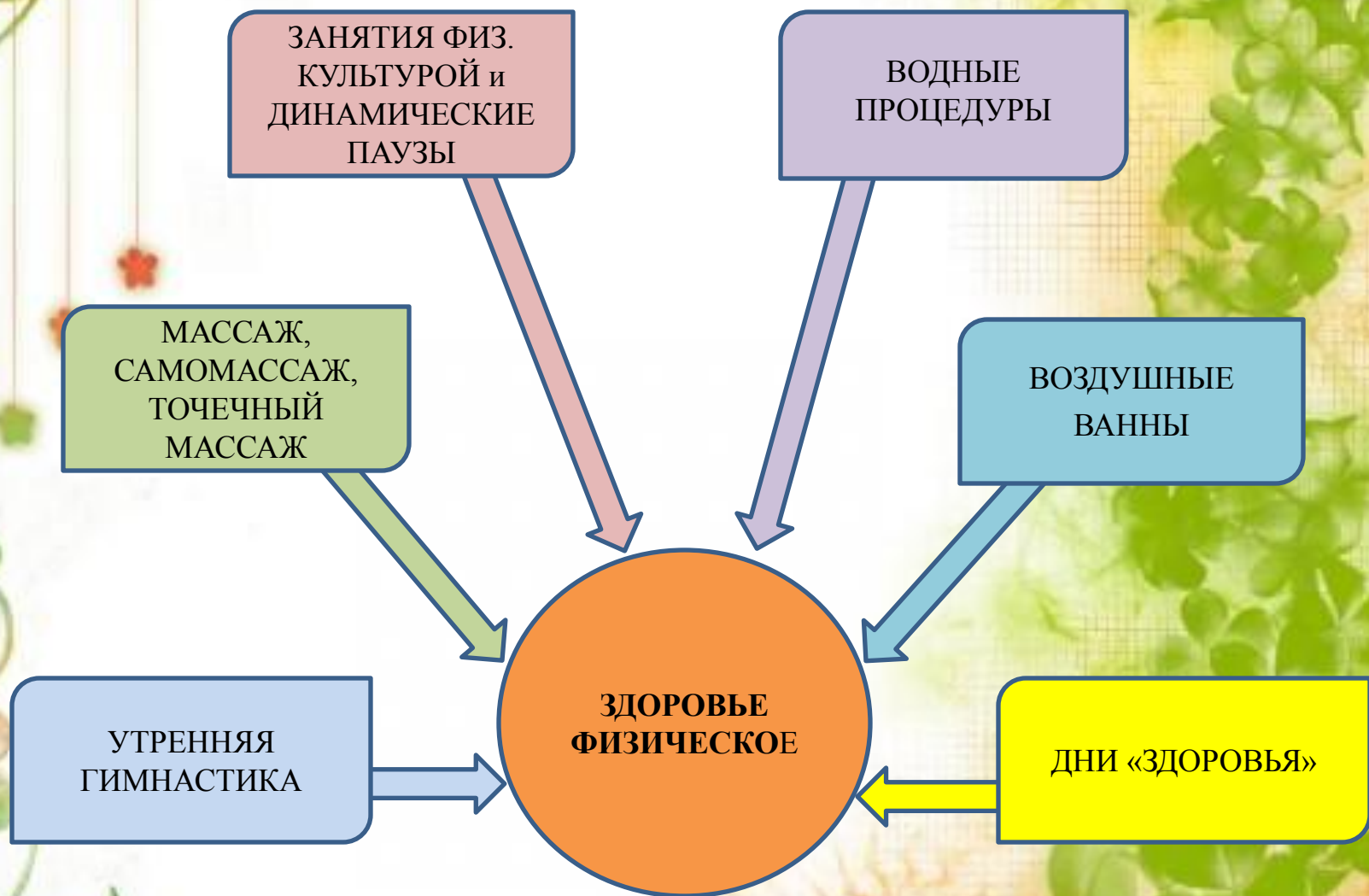
1. Саморегуляция: дыхание; тело; образы.
2. Чередование напряжения – расслабления.
3. Балансировка мозга: техники «Гимнастики мозга».

**ЗДОРОВЬЕ
ПСИХИЧЕСКОЕ**

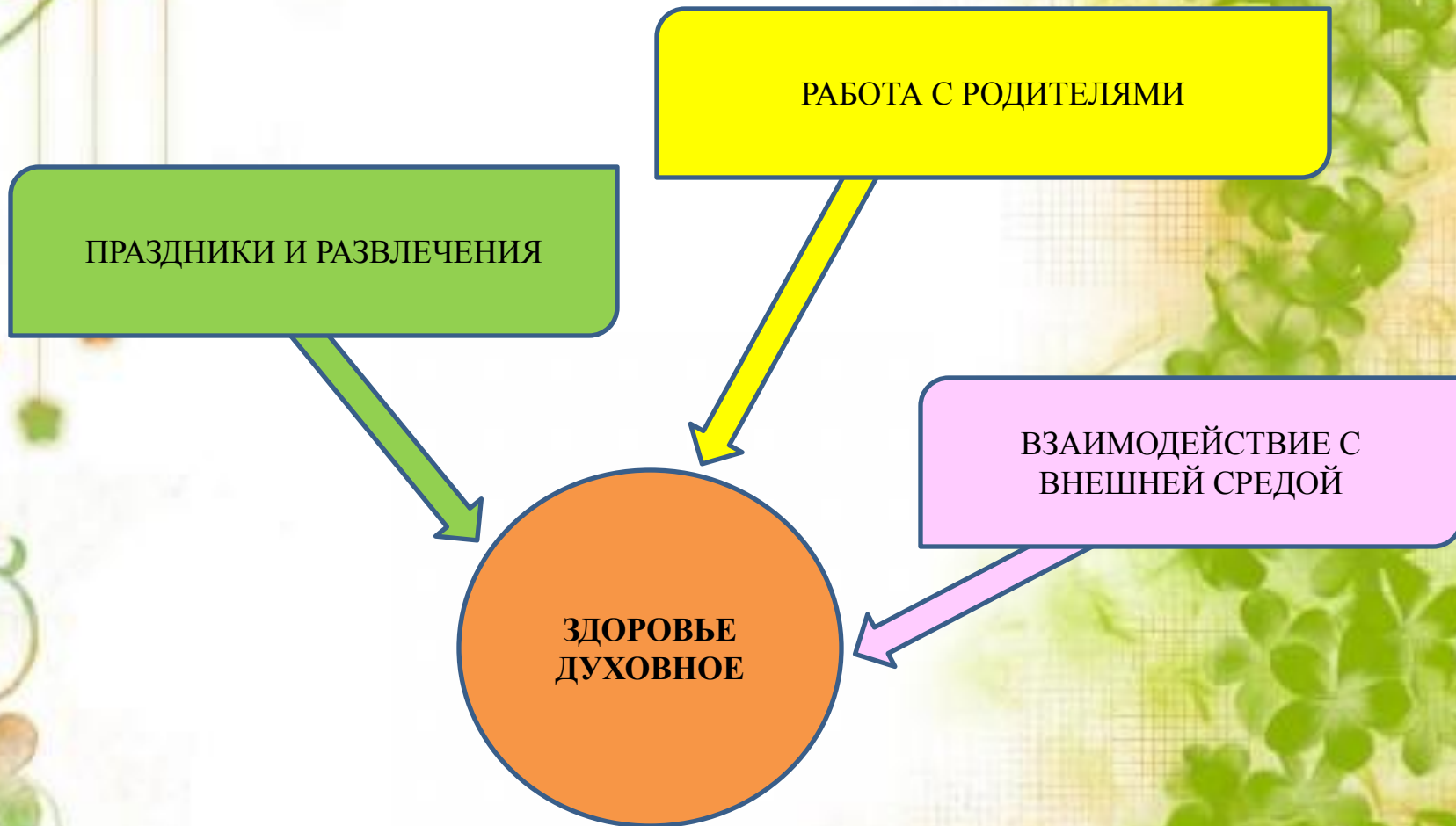
1. Рефлексия.
2. Саморефлексия.
3. Релаксация.
4. Рекреация (активизация мозга через движение).

**ЗДОРОВЬЕ
ДУХОВНОЕ**

1. Формирование ценностных установок на здоровье: физическое, психическое, духовное.
 2. Техники «якорения» (стихи + движение).
- 







Здоровьесберегающие ТЕХНОЛОГИИ

это совокупность форм,
методов и приёмов организации
деятельности без ущерба
для здоровья воспитанников.

ГИГИЕНА

ПИТАНИЕ

ЗДОРОВЬЕ РЕБЁНКА

ДНЕВНОЙ СОН

ПРОГУЛКА

Личная гигиена- это совокупность навыков и привычек, которые приобретают уже в дошкольном возрасте и применяется в течении всей жизни. Каждый человек должен владеть элементарными санитарно- гигиеническими навыками, иметь определенный уровень знаний, сознательно относиться к своему здоровью.

Формирование гигиенических навыков будет идти успешно, если подкрепляется личным примером родителей и других членов семьи. Для здоровья ребенка важно, чтобы гигиенические процедуры стали внутренней потребностью.



В работе используются различные методы и приёмы:

- Отгадывание загадок
- Разучивание стихотворений, потешек
- Знакомство с поговорками
- Дидактические игры
- Разгадывание кроссвордов
- Продуктивная деятельность
- Физкультурные минутки
- Беседы по картинкам



Рациональное питание ДОШКОЛЬНИКОВ



Одно из необходимых условий гармоничного роста дошкольников

- физического и нервно-психического развития
- устойчивости к воздействию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды

Формирование культуры питания у дошкольников реализуется через три основных направления:

1. Формирование представлений о:

- значении правильного питания для работы всего организма и отдельных внутренних органов.
- роли пищевых веществ для нормальной работы и развития каждого живого организма.
- полезности различных продуктов и блюд.

2. Воспитание культуры поведения за столом, правильная посадка детей.

3. Соблюдение гигиенических требований



В работе используются различные методы и приёмы:

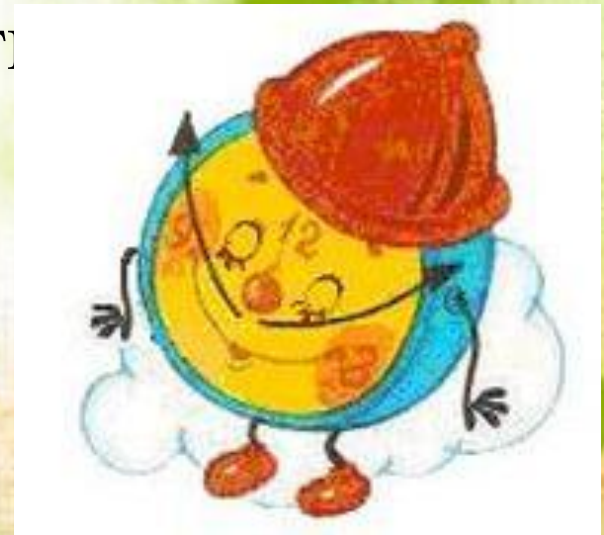
- Образовательная деятельность
- Игры
- Досуги
- Развлечения
- Беседы по картинкам
- Сервировка стола
- Чтение художественной литературы
- Взаимодействие с родителями



ДНЕВНОЙ СОН

Одним из важнейших факторов гармоничного развития ребенка является дневной сон.

Он способствует восстановлению физиологического равновесия организма, помогает провести остаток дня в хорошем расположении духа.



В работе используются различные методы и приёмы:

- музыкальное сопровождение
- соответствующая речь педагога (темп, громкость, тембр, тональность)
- дыхательные упражнения
- приятные тактильные и визуальные ощущения
- релаксация, упражнение «Марс»



ПОСЛЕ СНА:

**В работе используются
различные методы и приёмы:**

- гимнастика пробуждения
- массаж и самомассаж
- ходьба по массажным дорожкам
- водные процедуры



ПРОГУЛКА

Сама по себе прогулка на свежем воздухе уже является важным оздоровительным фактором.


Цель прогулки –
укрепление здоровья,
профилактика утомления,
физическое и умственное
развитие детей,
восстановление сниженных
в процессе деятельности
функциональных ресурсов
организма.



В работе используются различные методы и приёмы:

- подвижные и спортивные игры
- дыхательная гимнастика
- физическая культура на воздухе
- наблюдения
- труд
- индивидуальная работа с детьми
- самостоятельная игровая деятельность





Выводы: оздоровление в процессе организации режимных моментов в нашем детском саду помогает каждому ребенку стать телесно и психически здоровым, многогранно способным, радостным и счастливым.

Главный результат – овладение здоровыми жизненными навыками, изменение отношения к физическому, психическому и духовному здоровью (дружелюбность по отношению к взрослым и детям, готовность помочь, дисциплинированность и т.п.), т.е. ребёнок способный к рефлексии, умеющий оценивать и владеть своими чувствами, управлять поведением, способный к пониманию, способный получать удовольствие.

Существует десять золотых правил здоровьесбережения

- *1. Соблюдайте режим дня!*
- *2. Обращайте больше внимания на питание!*
- *3. Больше двигайтесь!*
- *4. Спите в прохладной комнате!*
- *5. Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!*
- *6. Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!*
- *7. Гоните прочь уныние и хандру!*
- *8. Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!*
- *9. Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!*
- *10. Желайте себе и окружающим только добра!*

Литература:

1. Алямовская В.Г. Ребенок за столом: Методическое пособие по формированию культурно-гигиенических навыков. –М., 2007.
2. Доскин, В. А. Растем здоровыми: пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры /В. А. Доскин, Л. Г. Голубева. –М: «Просвещение», 2002.
3. Зебзеева В.А. «Организация режимных моментов в ДОУ», 2007 г.
4. Крылова, Н. И. Здоровьесберегающее пространство в ДОУ. Проектирование, тренинги, занятия: методическое пособие/Н. И. Крылова. – Волгоград: издательство «Учитель», 2009.
5. Прищепа, С. С. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. Методическое пособие / С. С. Прищепа. – М. :ТЦ «Сфера», 2009.
6. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы», под ред. Н. Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А.Васильевой, 2011 г.