



Разговор о здоровье





«Здоровье - это такое состояние организма, при котором он биологически полноценен, трудоспособен» (В. И. Дубровский).

«Здоровье - это физическая, душевная и духовно-нравственная гармония человека.

Самое популярное определение, данное Всемирной организацией Здравоохранения:

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



Задачи:



- ❖ Обеспечить всестороннее и гармоничное развитие физических, душевных и духовно-нравственных качеств дошкольников, формируя у детей жизненно необходимые умения и навыки в различных сферах - умственной, нравственной, эмоционально-волевой, эстетической и социальной.
- ❖ Совершенствовать систему закаливания организма, прививать культурно-гигиенические навыки, используя современные эффективные методы и технологии.
- ❖ Способствовать созданию условий в детском саду и семье, способствующих сохранению положительного психоэмоционального состояния у детей через организацию воспитательного, развивающего и образовательного процессов.



ЗДОРОВЬЕ- ЭТО...



Социальное

здоровье

это умение налаживать отношения с окружающими людьми в разных жизненных ситуациях: с детьми в группе, с родными - т.е., с теми людьми, с которыми нашим детям придется общаться



Физическое здоровье

это, когда у вашего ребёнка высокая работоспособность, он устойчив к заболеваниям, соответствует в процессах роста и развития биологическим и социальным потребностям, когда у него отсутствуют хронические заболевания

Душевное и духовное здоровье

это умение управлять своими чувствами и мыслями (проявлять самокритичность, адекватность психических реакций в любых условиях; благорасположенность к людям, животным, природе, к окружающей среде

Гармоничное развитие детей



Формировать
понятия о пользе
занятий
физическими
упражнениями,
здоровом образе
жизни

Прогулки и игры на
свежем воздухе

Закаливающие
процедуры

Организация
правильного
питания и
соблюдение
режима дня

Проведение
подвижных игр

Корректирующая и
пальчиковая
гимнастики

Создание
благоприятных
условий для
развития детей

Совместная
трудовая и
игровая
деятельность

Физкультурный
уголок

Совместное
изготовление
подарков и
поделок

Эстетическое
оформление
детской комнаты
Организация

Правильный подход
родителей к поощрению и
наказанию детей

бесед,
наравоучений,
совместные
чтения (сказки на

ночь)





**Береги
здоровье
смолоду**





Чистота – залог здоровья



*

**Кто с
физкультурой
дружит, тот
никогда
не тужит**





**В здоровом
теле –
здоровый
дух**



Обеспечение духовно-нравственного (психического) здоровья



Истоки зарождения духовного здоровья формируются в раннем детстве, на основе любви к семье и близким, дружелюбного отношения к сверстникам. Как никто, дети умеют радоваться жизни, им присуща естественность поведения, внутренняя свобода.

Портрет здоровой в психическом плане личности ребенка выглядит следующим образом:

- способный бескорыстно любить родителей, близких людей, друзей;
- адекватно (в соответствии с возрастом) воспринимает реальность;
- умеет понимать юмор;
- непосредственен в поведении;
- соблюдает культуру поведения;
- способен к самоуправлению,
 - самоконтролю.



Взаимодействие детского сада и семьи



Познавательные
беседы о
семье

Родительские
гостиные



Праздники с
участием родителей

Оформление
выставок с
участием
родителей



Творческие
проекты

Альбом
«Наша дружная
семья»

Информационный
стенд для
родителей





Социальное здоровье

реализуется посредством специальных мероприятий:

- организация среды пребывания (микроклимат в коллективе);
- общение взрослых с детьми, основанное на взаимном доверии и уважении мнения каждого);
- организация режимных моментов (гибкий режим дня, постепенный подъем, учет состояния здоровья при организации режимных процессов);
- образовательная и развивающая деятельность с детьми с учетом индивидуального подхода к каждому ребенку, основанного на особенностях здоровья ребенка, его физического, психического развития и возможностях;
- организация специальных занятий социально-психологической направленности (релаксация, музыкотерапия, социальные тренинги).



Основные пути формирования социального здоровья:

- формирование толерантности у детей и взрослых, как одно из направлений духовно-нравственного воспитания;
- создание ситуации успеха в учебной и игровой деятельности, способствующей снятию тревожности, повышению самооценки;
- организация специальных игровых занятий с детьми, имеющих проблемы в социальном плане (гиперактивные дети, дети с различными заболеваниями)
- формирование коллектива сверстников, основанного на межличностных связях, симпатиях;
- вовлечение родителей в воспитательный процесс с целью ознакомления с особенностями процесса воспитания и способностями своего ребенка, принятие его таковым, каков он есть.
- отслеживание «семей группы риска», оказание своевременной помощи детям, находящимся в трудной жизненной ситуации;
- просветительская работа с родителями по профилактике детских болезней, расстройств нервной системы, детской агрессивности

Признаками социального нездоровья являются неадекватное восприятие окружающих, конфликтность.



Итак: как же сохранить здоровье ребёнка?

- Всегда находите время поговорить с ребёнком. Интересуйтесь его проблемами, вникайте в возникающие у него сложности, обсуждайте их, давайте советы.
- Научитесь относиться к ребёнку как к равноправному партнёру, который пока просто обладает меньшим жизненным опытом.
- Исключите из практики семейного воспитания «психологические пощёчины»: окрики, словесное унижение.
- Сочетайте разумную требовательность с похвалой. Радуйтесь вместе с ребёнком даже маленьким успехам.
- Осознайте, что ребенок не всегда адекватен в своих поступках в силу физиологических особенностей. Умейте понимать и прощать, «лечите» добром.

• Не сравнивайте ребёнка с другими, более успешными детьми, этим вы снижаете его самооценку. Сравните его с ним же самим, но менее успешным.





Уважаемые родители!

Сегодня мы лишь обозначили проблему и осмыслили её. Поиск её решения – процесс длительный и кропотливый. Давайте же объединим усилия и будем двигаться по этому трудному пути вместе.

Здоровье и счастливое будущее наших детей будет нам наградой.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!



*