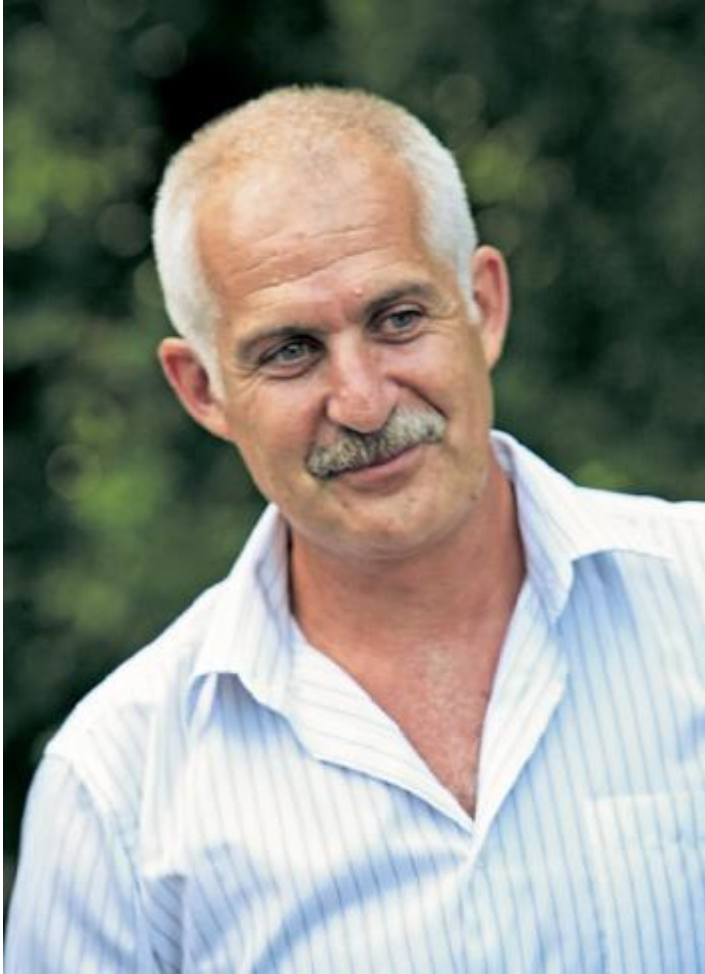


М. Л. ЛАЗАРЕВ

ЗДРАВСТВУЙ



Система образовательно-оздоровительной деятельности по программе М.Л.Лазарева «Здравствуй».



Михаил Львович Лазарев,
руководитель «Лаборатории
формирования здоровья
детей» Российского научного
центра восстановительной
медицины и курортологии
Минздрава РФ, доктор
медицинских наук, кандидат
психологических наук,
профессор, действительный
член академии
педагогических и
социальных наук.

Здоровая личность - это личность физически развитая, образно мыслящая, ярко индивидуальная, целеустремленная, социально ответственная.

М.Л.Лазарев

Цель программы:

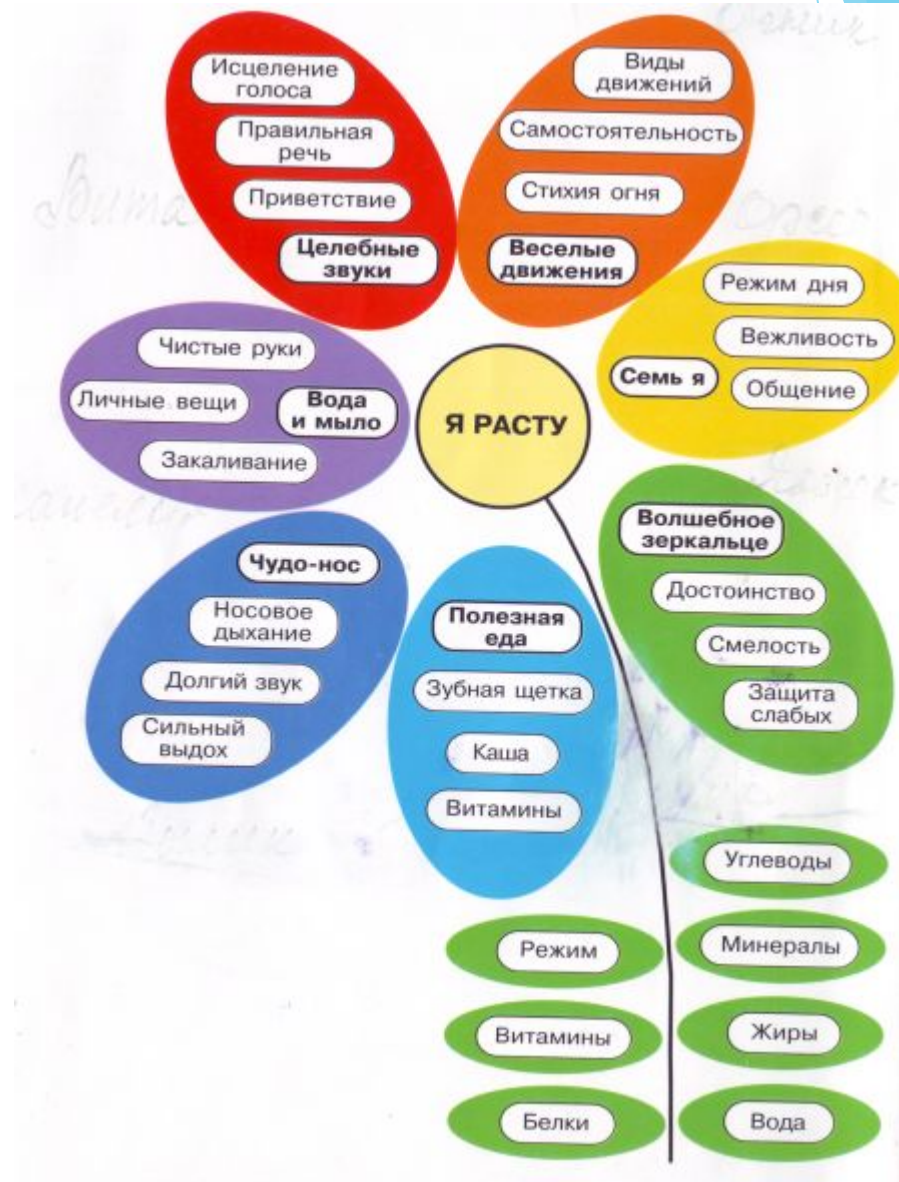
сохранение и укрепление здоровья детей, улучшение их двигательного статуса с учётом индивидуальных возможностей и способностей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Задачи:

- ▶ обеспечить условия для физического и психологического благополучия участников воспитательно-образовательного процесса;
- ▶ формировать доступные представления и знания о пользе занятий физическими упражнениями, об основных гигиенических требованиях и правилах;
- ▶ реализовать системный подход в использовании всех средств и форм образовательной работы с дошкольниками для своевременного развития жизненно важных двигательных навыков и способностей детей;
- ▶ формировать основы безопасности жизнедеятельности;
- ▶ оказывать всестороннюю помощь семье в обеспечении здоровья детей и приобщению их к здоровому образу жизни.

Цветок здоровья

- ▶ желтый - волшебное зеркальце (достоинство, смелость, защита слабых);
- ▶ зеленый - полезная еда (зубная щетка, каша, витамины);
- ▶ голубой - чудо - нос (носовое дыхание, долгий звук, сильный выдох);
- ▶ синий - вода и мыло (личные вещи, чистые руки, закаливание);
- ▶ фиолетовый - целебные звуки (правильная речь, исцеление голоса, приветствие);
- ▶ красный - веселые движения (виды движений, самостоятельность, стихия огня);
- ▶ оранжевый - семья (режим дня, вежливость, общение);



Главные персонажи

Здравик



Фырка



Юные учителя здоровья



Огника (стихия
огня) – юная
спортсменка,
учит движениям и
способам
достижения цели
(движение к цели)



Орси (стихия жизни, живой и неживой материи) – психолог, учит мальчиков и девочек играм на общение, проводит уроки воспитания.



Яник (стихия света)
— ученый,
светлый луч
знаний, учит
образному и
логическому
мышлению.



Ростик

(стихия дерева) –
диетолог, знакомит
с ритмом питания,
режимом дня,
ритмами природы,
представителями
флоры.



Йоник (стихия воздуха) – медик, обучает дыханию, полетам в небо, в космос, знакомит со звездным небом, навыками первой медицинской помощи.

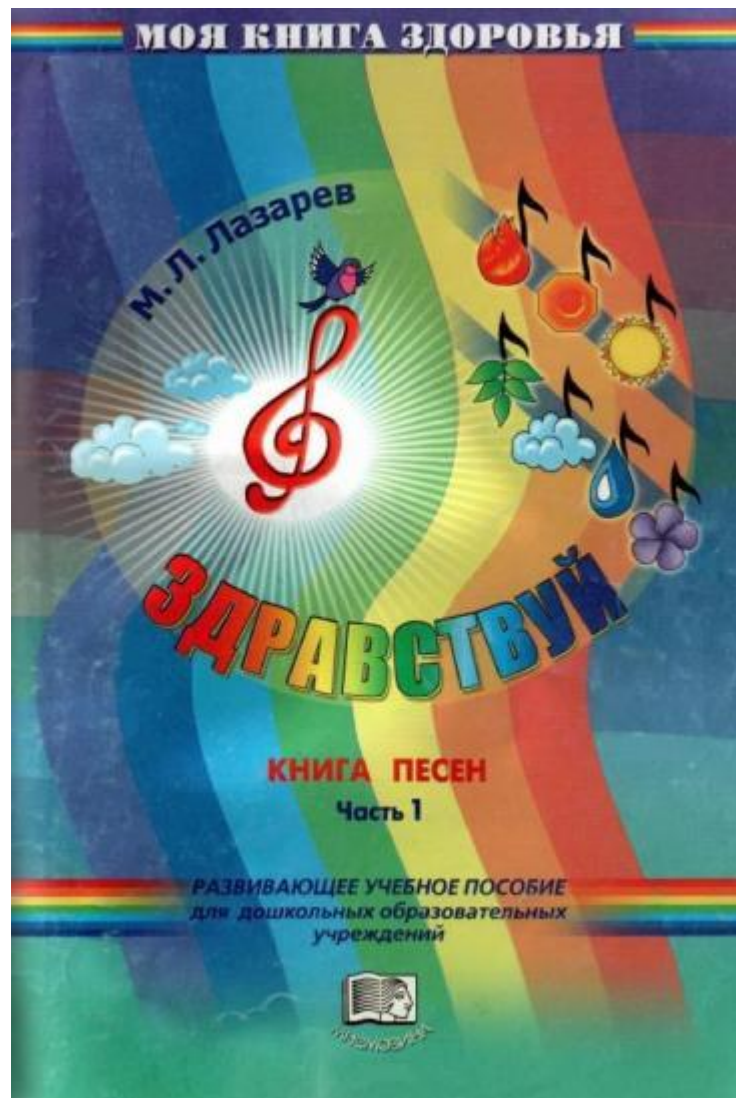
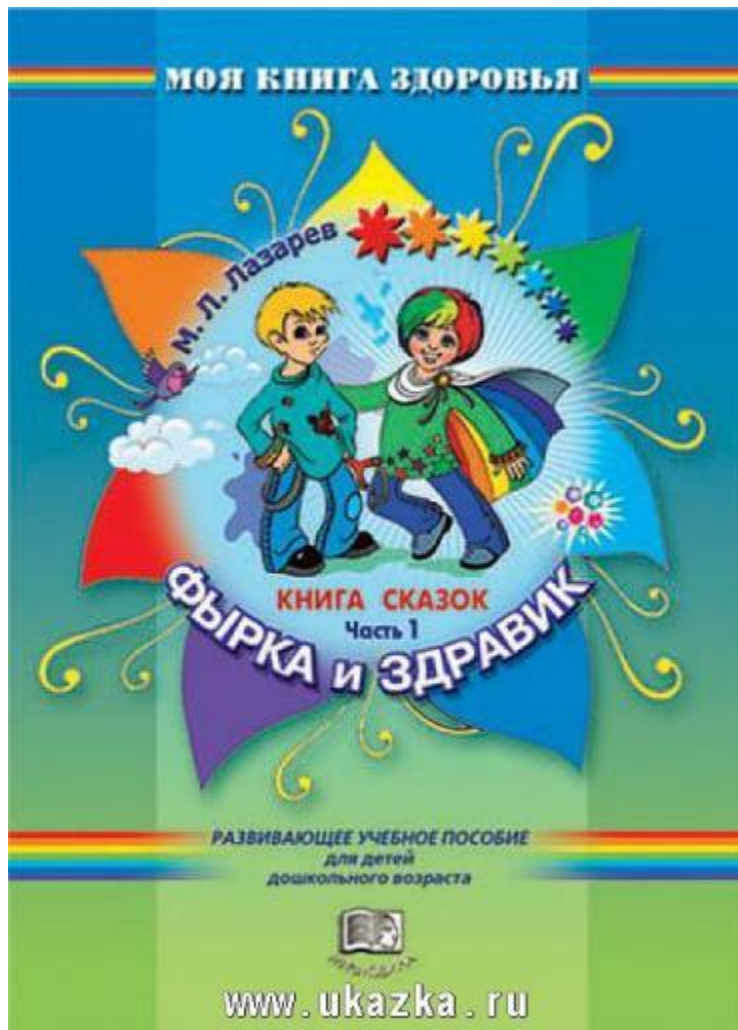


Капелька

(первостихия воды)
– ЭКОЛОГ, ЗНАКОМИТ С
ЭКОЛОГИЧЕСКИМИ
ЯВЛЕНИЯМИ, РЕКАМИ,
ОКЕАНАМИ, ОБУЧАЕТ
ПРАВИЛАМ ГИГИЕНЫ И
ЗАКАЛИВАНИЯ.



Вита (стихия звуков)
– музыкант, обучает
пению, речи,
знакомит со
звуками живой и
неживой природы,
музыкой.



Здравик



Фырка



Вита



Огника



Витаминка



Яник



Капелия



Орсия



- ▶ музыка действует на многие сферы жизнедеятельности через три основных фактора: вибрационный, физиологический и психологический.
- ▶ музыка имеет три начала всего живого: ритм, мелодию и гармонию.
- ▶ музыка позволяет точно дозировать психофизическую нагрузку. Дети занимаются оздоровлением, не замечая процесса лечения.
- ▶ музыка позволяет совершенствовать дыхательную функцию.
- ▶ музыка, оживляя эмоциональную сферу, восстанавливает иммунобиологические процессы (при повышении эмоционального тонуса и наличии положительных эмоций повышается иммунитет человека, он реже болеет).

№	Вид оздоровления	Регулярность	Кто проводит
1.	Музыкальные уроки Здоровья	1 – 2 раза в Неделю	Музыкальный Руководитель
2.	Оздоровительные паузы	Ежедневно	Воспитатель
3.	Физкультурные занятия	1 раз в неделю	Инструктор по физической культуре
4.	Утренняя зарядка	Ежедневно	Воспитатель
5.	Закаливающие процедуры	Ежедневно	Воспитатель
6.	Пальчиковая гимнастика	Еженедельно	Воспитатель
7.	Игры здоровья	2 раза в год	Воспитатель
8.	Консультативно- оздоровительные занятия для родителей	1 раз в квартал	Воспитатель

ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ ЕЖЕГОДНОЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РАЗВИВАЮЩЕЙ РАБОТЫ

1-й этап – первичная диагностика (сентябрь).

2-й этап – Уроки здоровья

3-й этап – вторичная диагностика (май).

[Паспорт здоровья](#)