



Разговор о здоровье

Воспитатель Осипова Ольга
Федоровна

Группа № 6 «Улыбка»





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

«Здоровье - это не отсутствие болезни, а физическая, социальная и психологическая гармония человека» (И. Т. Фролов).

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 качеств дошкольников, формируя у дошкольника жизненно необходимые двигательные умения и навыки.
- ❖ Совершенствовать систему закаливания организма, используя современные эффективные методы закаливания.
- ❖ Способствовать созданию условий в ДОУ и семье, способствующих сохранению положительного психоэмоционального состояния у детей, через организацию педагогического процесса.
- ❖ Формировать физическую культуру педагогов и родителей.



Оздоровительная работа



Социальное здоровье

это умение налаживать отношения с окружающими людьми в разных жизненных ситуациях: с сослуживцами, коллегами по работе, соседями и т.д. – т.е., с теми людьми, с которыми нам приходится 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

Духовное здоровье

это умение управлять своими чувствами и мыслями (умение проявлять критичность к себе, адекватность психических реакций; способность изменять своё поведение в ситуациях, способность планировать собственную жизнь).

Беседы о значении занятий физическими упражнениями, активного образа жизни



«Физическое здоровье»



Прогулки на свежем воздухе

Закаливающие процедуры

Организация питания

Проведение подвижных игр

Корригирующая гимнастика

Создание условий

Оздоровительно-игровой час

Физкультурный уголок

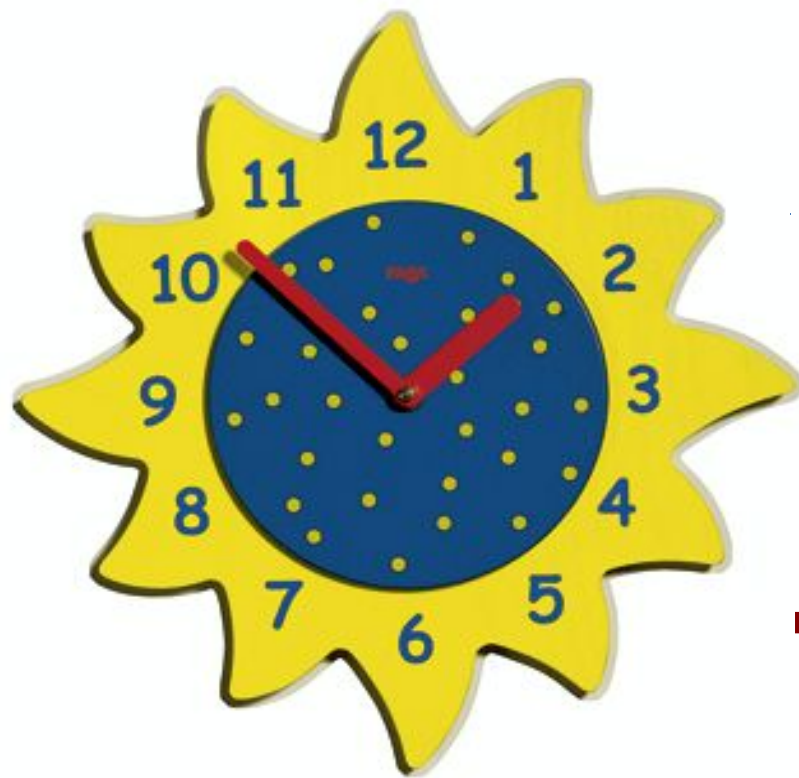
Неделя здоровья

Режим дня

Проведение спортивных соревнований

Информационный уголок здоровья





Чтоб здоровье
сохранить,
Организм свой
укрепить,
Знает вся моя семья
Должен быть режим у
дня.





Следует, ребята, знать
Нужно всем подольше спать.
Ну а утром не лениться—
На зарядку становиться!





Чистить зубы,
умываться,
И почаще
улыбаться,
Закаляться, и
тогда
Не страшна
тебе хандра.





У здоровья есть враги,
С ними дружбы не
води!

Среди них тихоня
лень,
С ней борись ты
каждый день.

Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в
рот,

Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой.

Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты-
Вот полезная еда,
Витаминами полна!



На прогулку выходи,
Свежим воздухом
дыши.
Только помни при
уходе:
Одеваться по погоде!



Ну, а если уж
случилось:
Разболеться
получилось,
Знай, к врачу тебе
пора.
Он поможет на
всегда!



Вот те добрые советы,
В них и спрятаны секреты,
Как здоровье сохранить.
Научись его ценить!



Обеспечение духовного (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.



Семья



Познавательные
беседы о
семье

Праздники с
участием родителей

Творческие
проекты

Родительские
гостиные

Оформление
выставок с
участием
родителей

Альбом
«Наша дружная
семья»

Информационный
стенд для
родителей





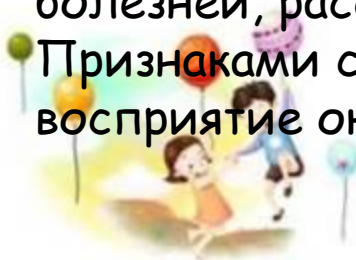
Социальное здоровье реализуется посредством специальных мероприятий:

- 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);
- образовательной деятельности с детьми с учетом индивидуального подхода к каждому ребенку, основанного на особенностях здоровья ребенка, его физического 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 заболеваниями нервной системы)
 - 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.



Так, 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 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 прощать, «лечите» добром.
- Не сравнивайте ребёнка с другими, более успешными детьми, этим вы снижаете 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.**

