Понятие «здоровье»

Valeludo bonum optimum

Здоровье - высшее благо

это нормальное состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

Сохраним здоровье с детства

Цель: оказание практической помощи воспитателям по сохранению и укреплению физического и психического здоровья, совершенствованию физического развития детей.

ГОДОВЫЕ ЗАДАЧИ:

- **Систематизировать работу по сохранению психофизического здоровья, посредством повышения комфортности пребывания ребенка в ДОУ и эффективности оздоровительной работы с детьми.**

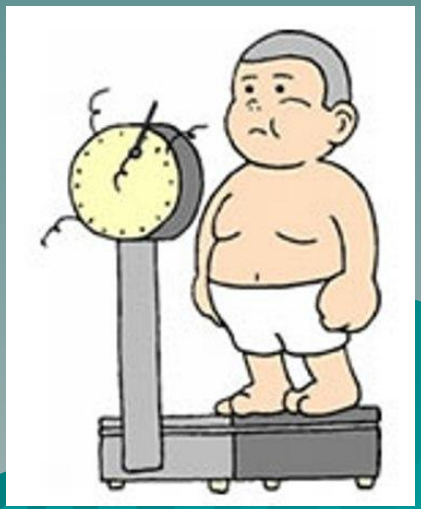
- **Повысить качество работы с детьми по основам безопасности жизнедеятельности**

Данные НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков:

- **количество здоровых детей снизилось почти в три раза;**
- **множественность функциональных отклонений у большинства детей (костно-мышечная, пищеварительная, иммунная, нервная системы, органы зрения);**
- **среди выпускников ДОУ**
  - **здоровых детей – 20 %;**
  - **имеющих функциональные отклонения – свыше 50%;**
  - **имеющих хронические заболевания – 30%.**

Дисгармоничное физическое развитие

- Дефицит веса
- Избыток веса
- Низкий рост



МОДЕЛЬ ОЗДОРОВЛЕНИЯ

КОРРЕКЦИЯ

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

ВОСПИТАТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ БАЗА

МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1 блок. МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

ЗАДАЧА: оснащение воспитательно-образовательного процесса необходимым оборудованием, пособиями и материалами, способствующими сохранению и укреплению психофизического здоровья детей.

- физкультурный зал с современным и нетрадиционным оборудованием
- спортивная площадка
- комната природы
- кабинет психолога и логопеда
- правильная расстановка мебели
- физкультурные уголки в групповых комнатах

«Физическое воспитание – это то, что обеспечивает здоровье и доставляет радость».

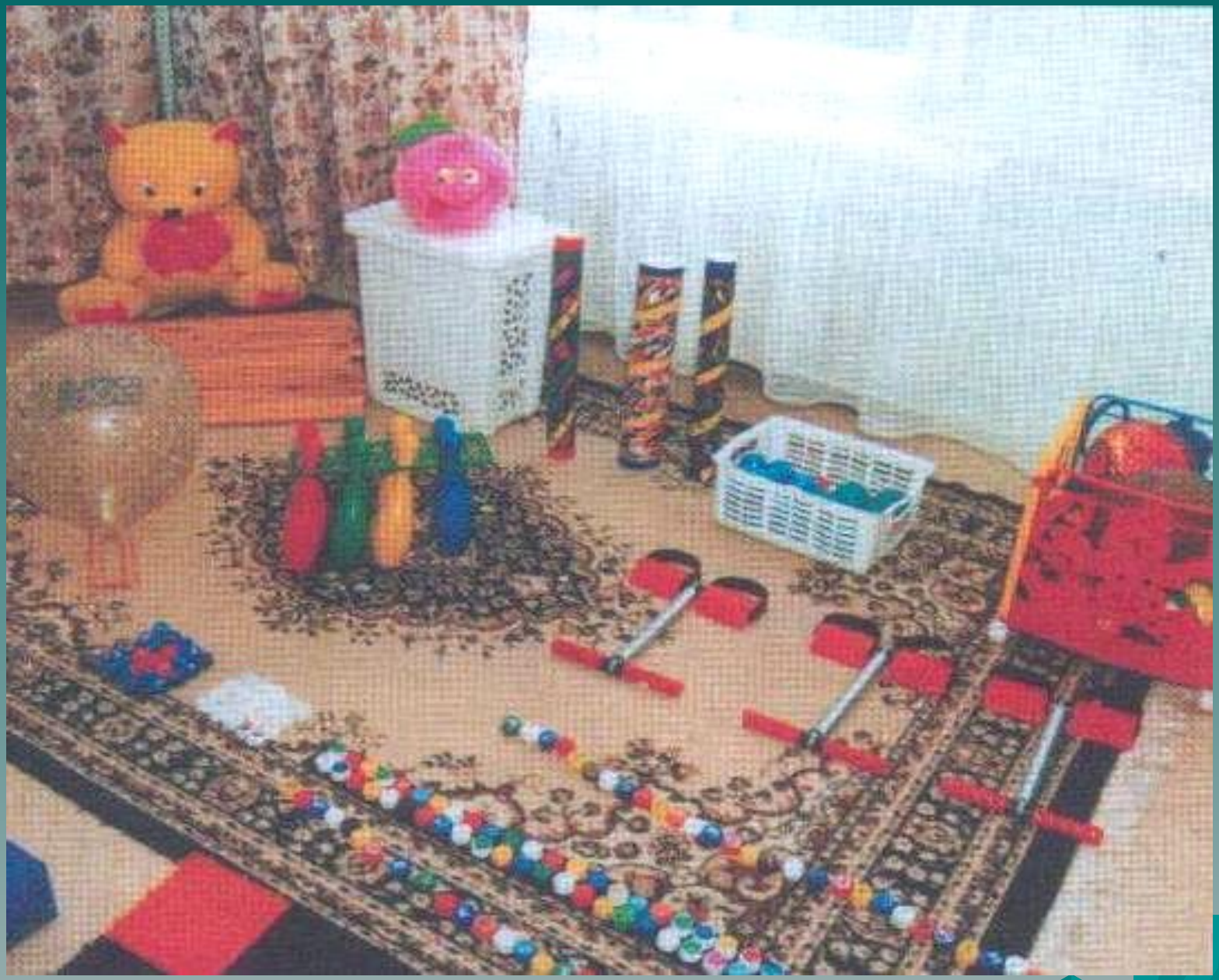
Крэттен

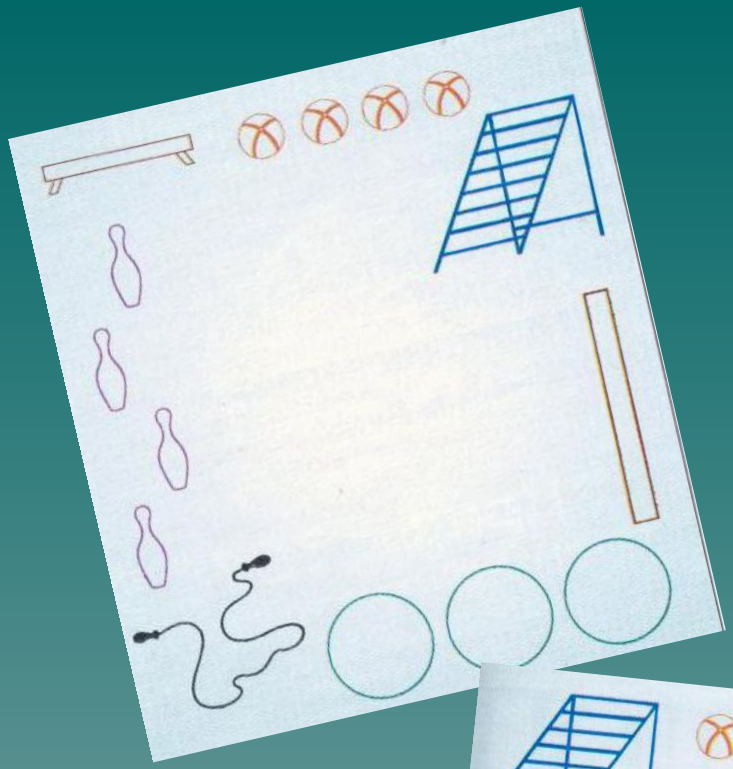
ТРЕБОВАНИЯ К ПОДБОРУ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБОРУДОВАНИЯ В ГРУППАХ

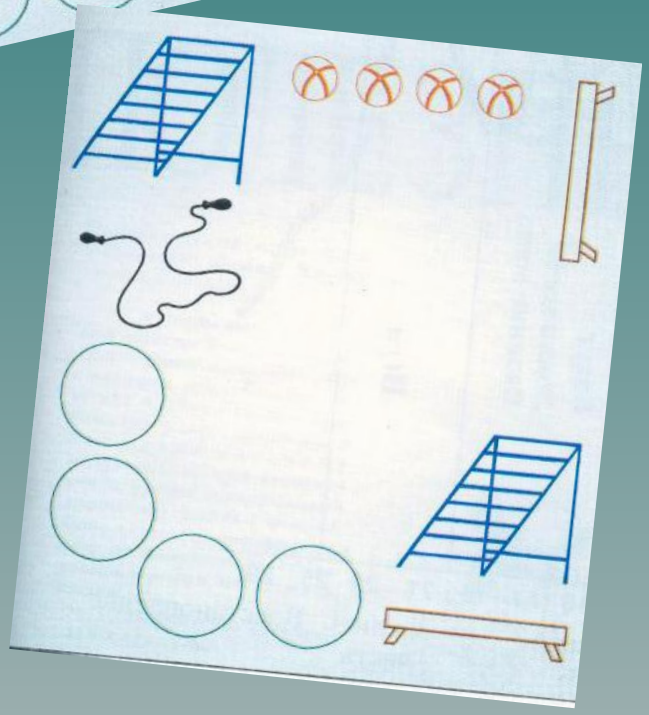
- Соответствие размеров, габаритов и массы снарядов возрастным особенностям детей.
- Многообразие и вариативность оборудования и пособий для продуктивного его использования.
- Достаточное количество спортивных снарядов для обеспечения благоприятной двигательной активности.
- Обеспечение безопасности детей при их использовании.
- Соответствие материалов, из которых изготовлено оборудование, гигиеническим требованиям.
- Комплектация оборудования с учетом различных видов движений, упражнений, подвижных и спортивных игр.
- Возможность обеспечения с помощью оборудования правильного выполнения разнообразных физических движений, целенаправленного формирования физических качеств: ловкости, гибкости, силы, выносливости, скоростных и скоростно-силовых возможностей.

РАЗМЕЩЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБОРУДОВАНИЯ В ГРУППЕ

- Все пособия должны быть доступны детям.
- Мелкие пособия (кольца, шарики, мячи и т.д.) лучше разместить на полке так, чтобы ребенок с пола не смог их достать. Под полкой поставить устойчивый ящик или куб h=10-15см., на который можно встать и достать интересующий предмет.
- С целью увеличения двигательной активности любимые игрушки разместить на крупных пособиях: гимнастической лесенке и т.д. (если они есть).
- Крупное оборудование лучше разместить вдоль стены.
- Для поддержания интереса нежелательно все имеющиеся пособия хранить в групповой комнате (младший дошкольный возраст).
- Мелкие пособия следует хранить в открытом ящике для свободного пользования детьми.

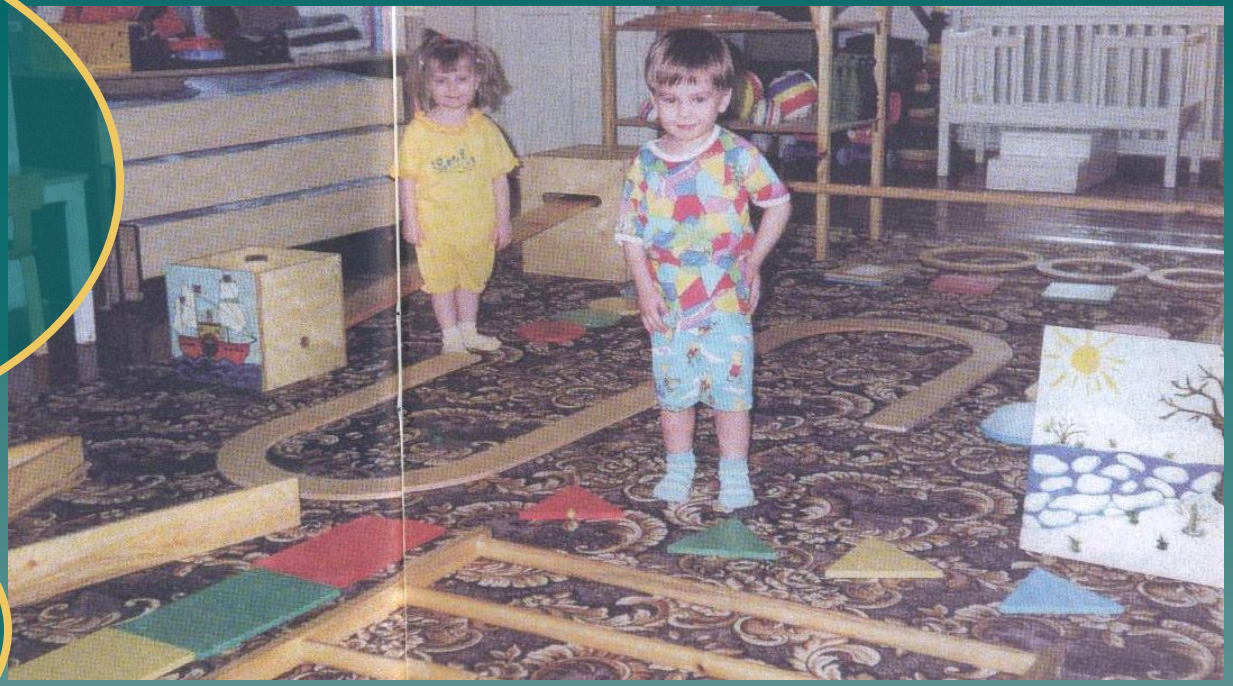






ТИПЫ ОБОРУДОВАНИЯ

Для ходьбы, бега, равновесия: валики, коврики со следами, кубы, дорожки массажные, обручи, мягкие кольца

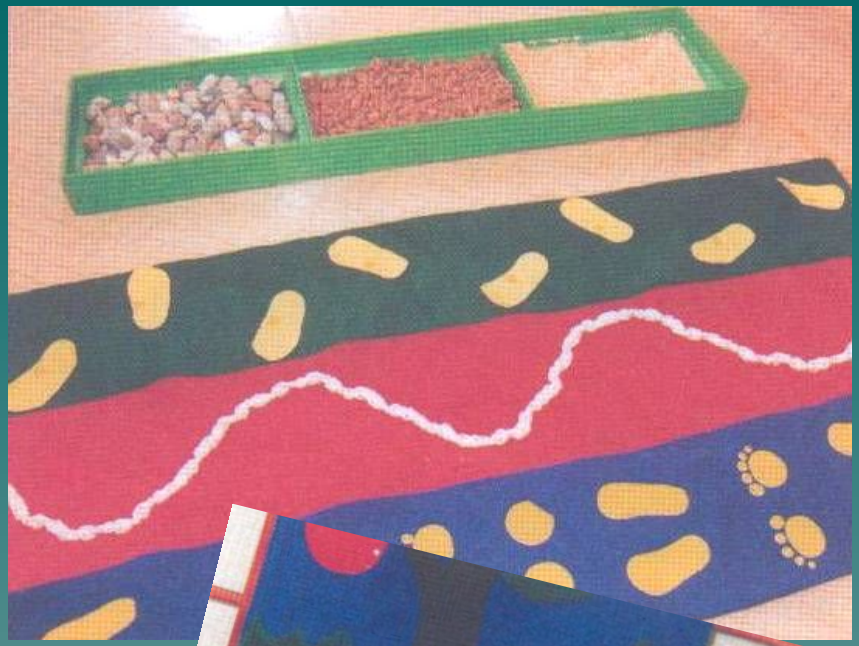


Для прыжков: мячи, обручи, шнуры

Для лазания: лабиринты, полуколь

Для общеразвивающих упражнений: кольца, ленты, мячи массажные, обручи, палки, флажки

Для катания, бросания, ловли: кегли, мешочки, мячи, шары



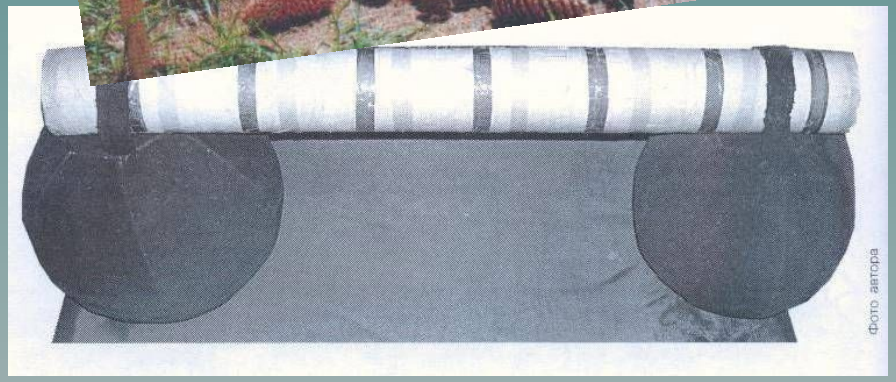


Фото автора

МОДЕЛЬ ОЗДОРОВЛЕНИЯ

КОРРЕКЦИЯ

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

ВОСПИТАТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ БАЗА

МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

2 блок. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ

ЗАДАЧА: ***методически обоснованное составление режима работы ДОУ с учетом комфортности всех участников образовательного процесса и своевременное обеспечение педагогов и родителей необходимой информацией.***

- **Условия пребывания в детском саду**

- рациональный режим дня (летний, зимний)
- оптимальный двигательный режим
- правильное распределение физических и интеллектуальных нагрузок
- учет гигиенических требований к максимальной нагрузке на детей в организованных формах обучения
- организация и режим питания (рациональное здоровое питание, регулярность, полноценность разнообразие, сервировка стола)

- **Формы методического общения -** семинары, консультации, педсоветы

- **Работа с родителями – а**нкетирование, собрания, день открытых дверей, совместные праздники

МОДЕЛЬ ОЗДОРОВЛЕНИЯ

КОРРЕКЦИЯ

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

ВОСПИТАТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ БАЗА

МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

3 блок. ВОСПИТАТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ ЗАДАЧА: воспитывать привычку соблюдать режим дня, выполнять правила личной гигиены, желание ежедневно заниматься физическими упражнениями.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ЗАДАЧА: формировать элементарные знания по гигиене, анатомии и физиологии человека, валеологии, технике движений, правилам соревнований, спортивных игр.

- **диагностика физической подготовленности**
- **физкультурные занятия**
- **логоритмика**
- **занятия и беседы на тему «Познай себя» (работа по формированию представлений и навыков ЗОЖ)**
- **оздоровительный бег**
- **подвижные игры на воздухе**
- **Дни здоровья**
- **спортивные развлечения, праздники, досуг**
- **кружки по ФИЗО**
- **утренняя гимнастика**
- **гимнастика после дневного сна**
- **физкультминутка**
- **пальчиковая гимнастика**
- **гимнастика глаз**

Наклоны головы

Вращение рук

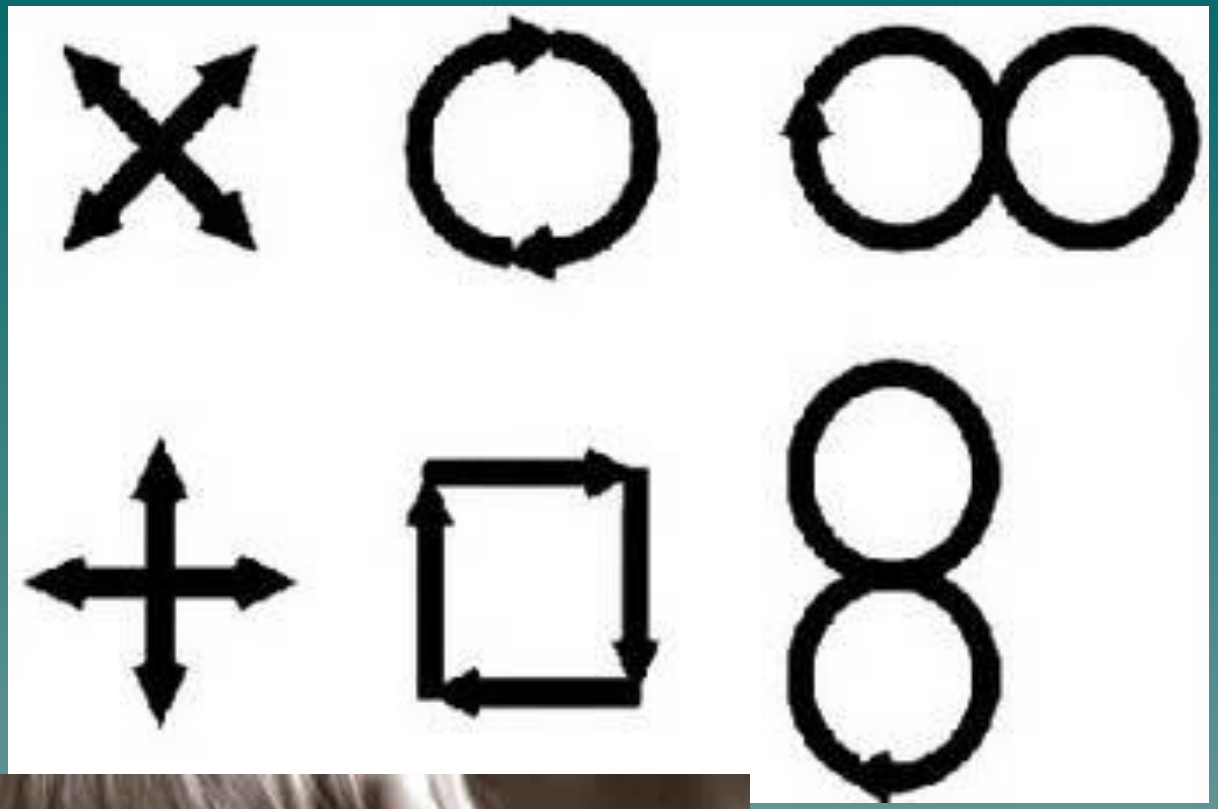
Повороты тела

Потягушки

Здоровье содержать в порядке
помогает физзарядка!!!

Вдох – выдох

© Цветков Е.В. (aka Aagent Chip) - www.cdrrhq.ru/forum



ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

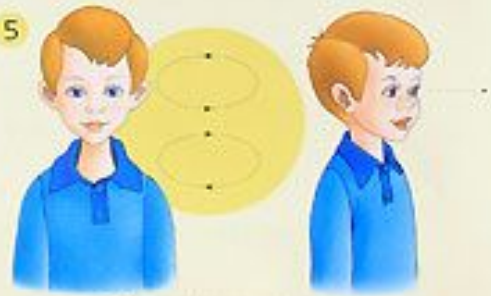
КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

Часто поморгай несколько раз.
Закрой глаза и спокойно сосчитай до 5.
Повтори упражнение 4–5 раз.

Крепко зажмурь глаза, сосчитай до 3.
Затем открой глаза и посмотри вдаль, сосчитай до 5.
Повтори упражнение 4–5 раз.

Вытяни правую руку вперёд.
Медленно двигай указательным пальцем влево–вправо,
вверх–вниз и следи за ним взглядом. Голову держи неподвижно.
Повтори упражнение 4–5 раз.

Вытяни руку вперёд. Слегка согни её в локте.
Посмотри на указательный палец, сосчитай до 4.
Затем переведи взгляд вдаль и сосчитай до 6.
Повтори упражнение 4–5 раз.



Проделай в среднем темпе
3–4 круговых движения глазами вправо, столько же — влево.
Расслабь глазные мышцы, посмотри вдаль и сосчитай до 6.
Повтори упражнение 1–2 раза.

МОДЕЛЬ ОЗДОРОВЛЕНИЯ

КОРРЕКЦИЯ

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

ВОСПИТАТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ БАЗА

МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

4 блок. ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ

ЗАДАЧА: использование всех доступных средств для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата, ОРЗ, миопии и укрепления иммунной системы

- **осмотр детей медицинскими специалистами**
- **комплексная диагностика специалистами**
- **листы здоровья (группа здоровья ребенка)**
- **витаминотерапия (настойка шиповника)**
- **чесночно- луковые закуски, ароматизация помещений (чесночные букетики)**
- **полоскание горла**
- **контроль осанки**
- **вакцинация**
- **гимнастика глаз**
- **закаливающие мероприятия:**

- водой - обширное умывание, полоскание зева кипяченой охлажденной водой, игры с водой

- воздухом - утренний прием на свежем воздухе, утренняя гимнастика, проветривание, прогулки, одежда в соответствии с температурой воздуха, свето-воздушные и солнечные ванны, хождение босиком по траве, по «дорожке здоровья», дыхательная гимнастика в игровой форме

МОДЕЛЬ ОЗДОРОВЛЕНИЯ

КОРРЕКЦИЯ

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

ВОСПИТАТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ БАЗА

МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

5 блок. КОРРЕКЦИОННЫЙ

ЗАДАЧА: оказание поддержки и помощи участникам педпроцесса в стресовых ситуациях, развитие навыков саморегуляции и релаксации

- **Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима**
- **Использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы**
- **Комфортная организация режимных моментов**
- **Доброжелательный стиль общения взрослого с детьми**

Составляющие «психологического здоровья»

Понятие «здоровье»

Valeludo bonum optimum

Здоровье - высшее благо

это нормальное состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.