

Понятие «здоровье»

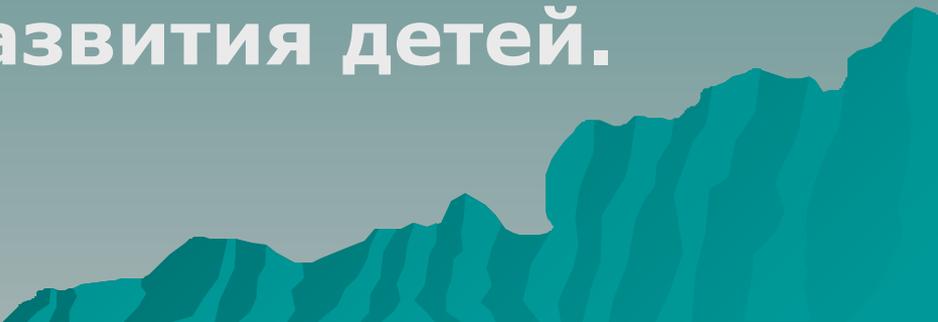
Valeludo bonum optimum

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:

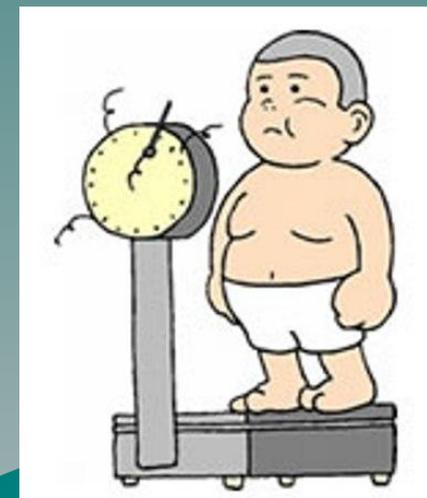
- ◆ Систематизировать работу по сохранению психофизического здоровья, посредством повышения комфортности пребывания ребенка в ДОУ и эффективности оздоровительной работы с детьми.
- ◆ Повысить качество работы с детьми по основам безопасности жизнедеятельности

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



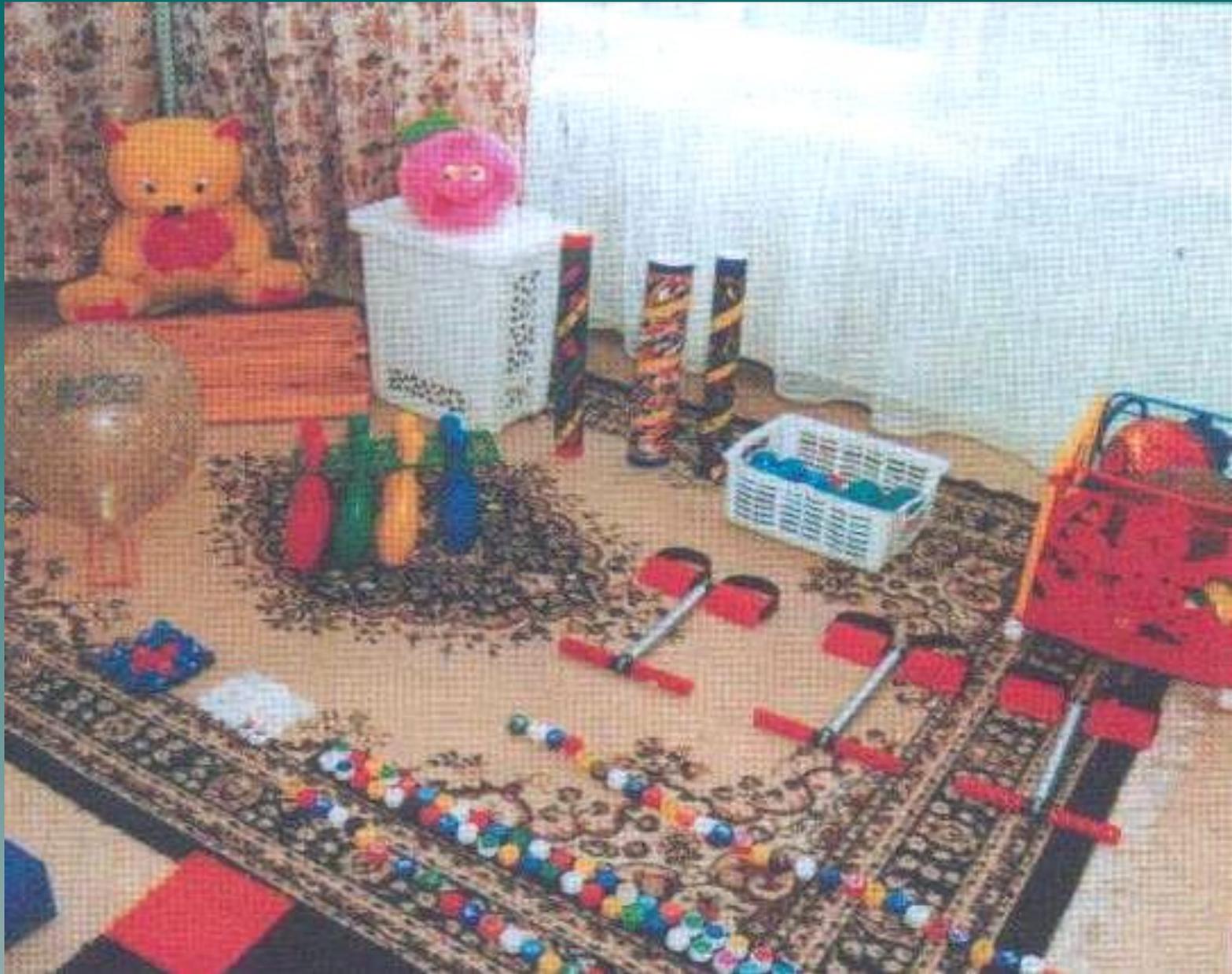
ТРЕБОВАНИЯ К ПОДБОРУ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБОРУДОВАНИЯ В ГРУППАХ

- ◆ Соответствие размеров, габаритов и массы снарядов возрастным особенностям детей.
- ◆ Многообразии и вариативности 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.

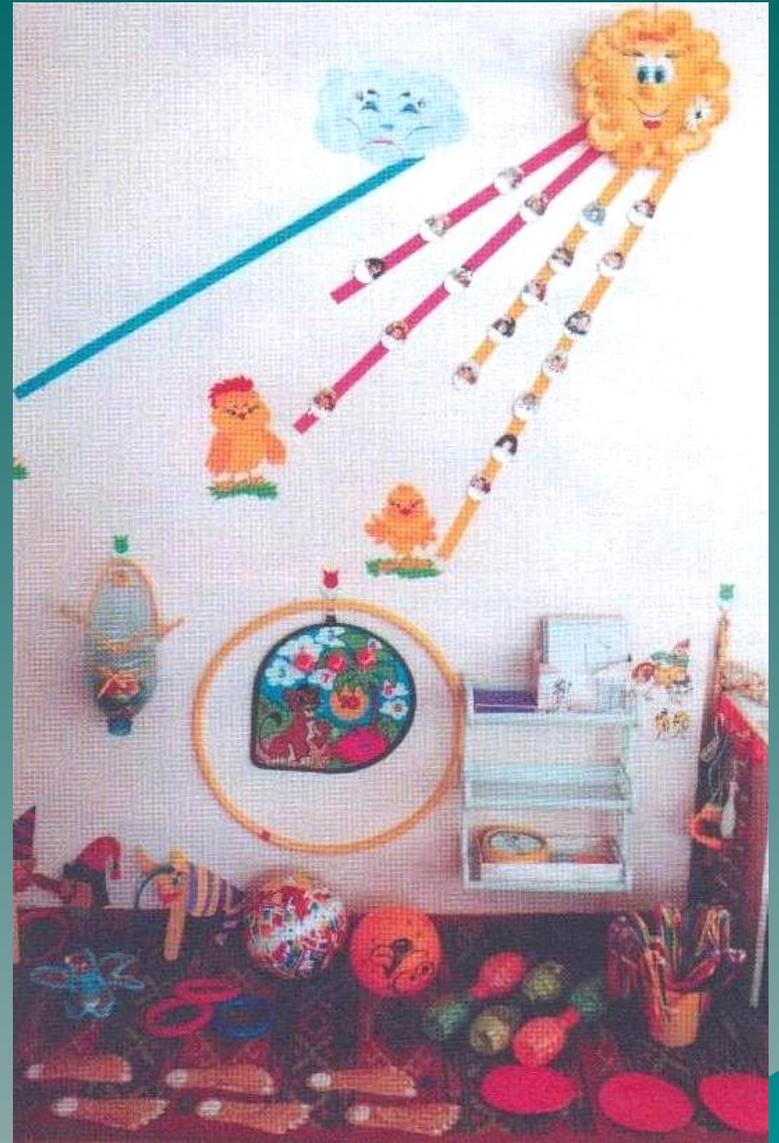
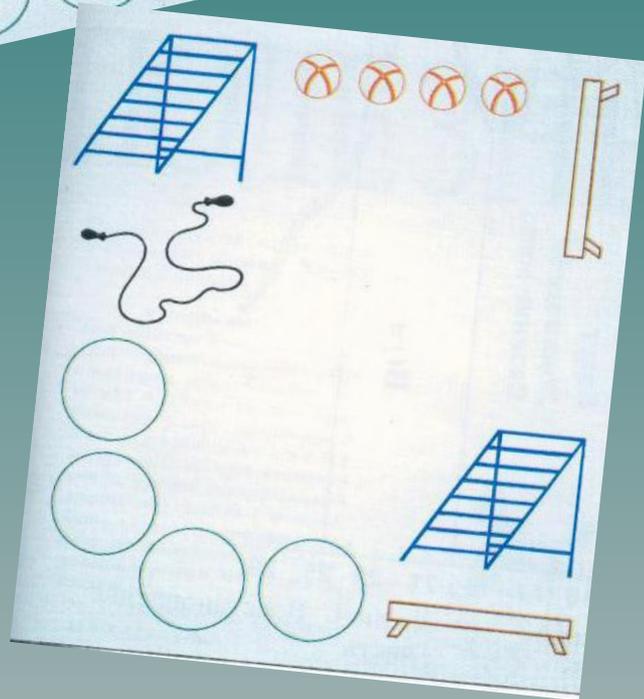
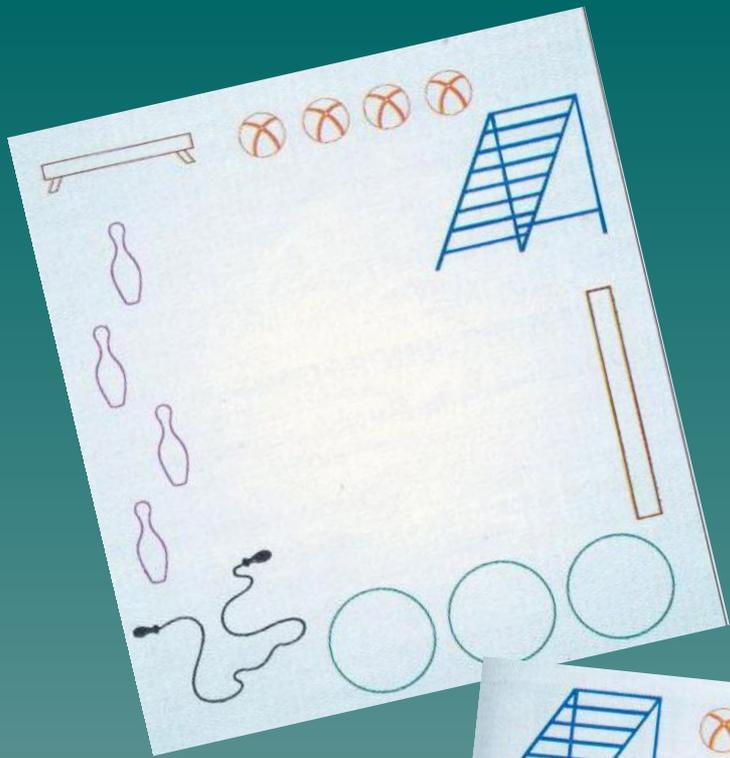


РАЗМЕЩЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБОРУДОВАНИЯ В ГРУППЕ

- ◆ 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 $h=10-15\text{см.}$, 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

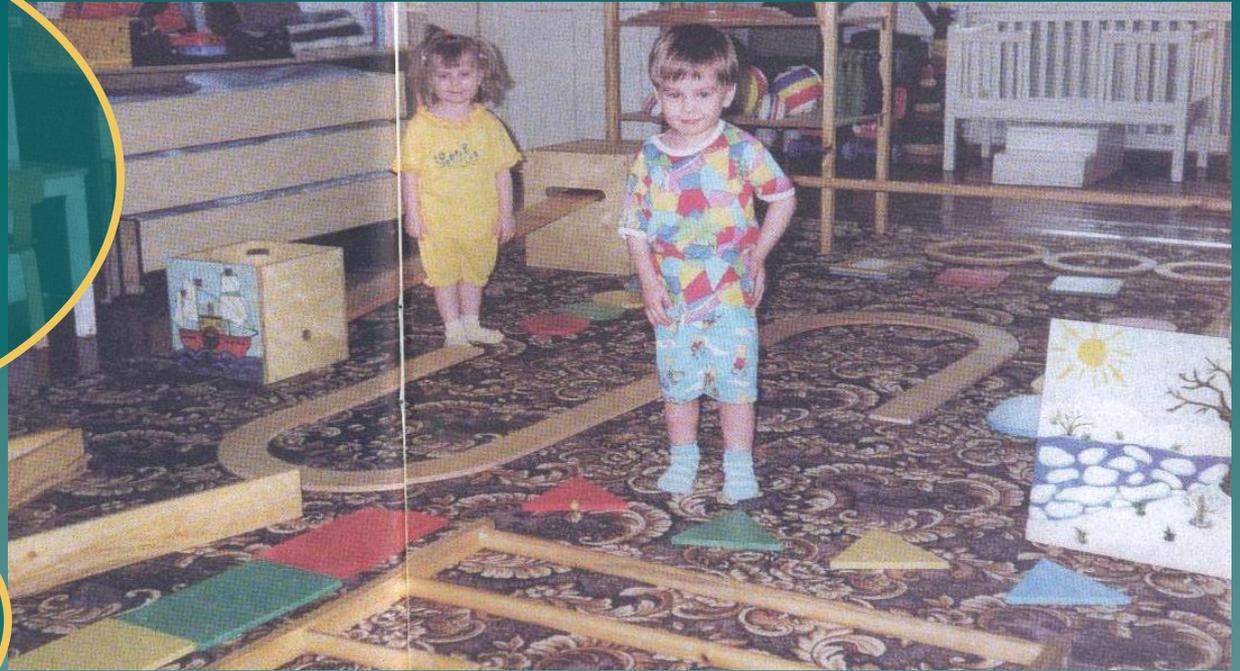
Для ходьбы,
бега,
равновесия:
валики, коврики
со следами,
кубы,
дорожки
массажные,
обручи, мягкие
кольца

Для
прыжков:
мячи,
обручи,
шнуры

и
лазани
я:
лабири
нты,
полуколь

Для
общеразвиваю
щих
упражнений:
кольца, ленты,
мячи
массажные,
обручи, палки,
флажки

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



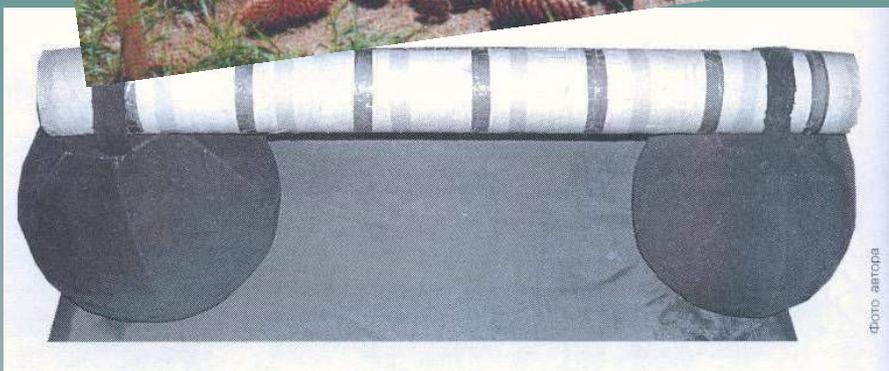
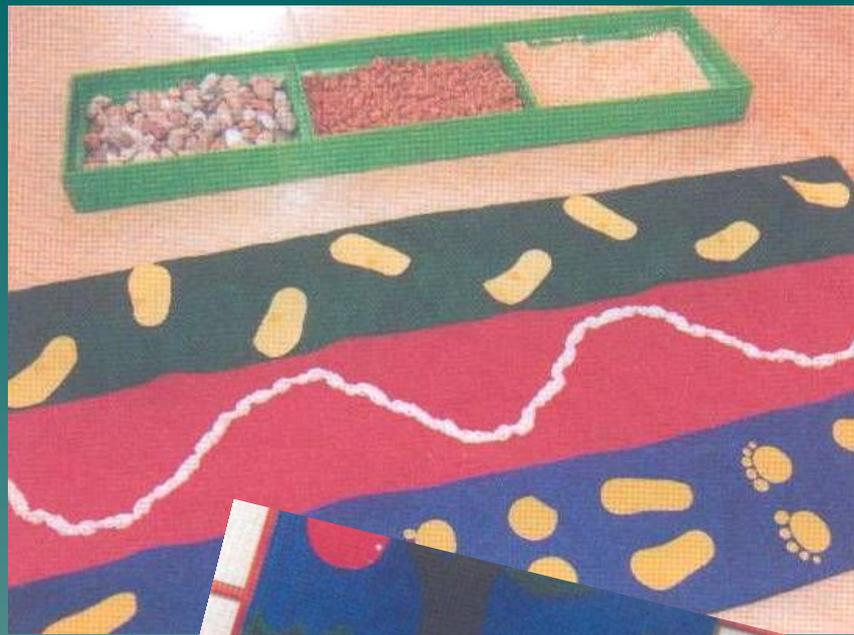


фото аэропа



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** – анкетирование, собрания, день открытых дверей, совместные праздники

МОДЕЛЬ ОЗДОРОВЛЕНИЯ

КОРРЕКЦИЯ

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ
МЕРОПРИЯТИЯ

ВОСПИТАТЕЛЬНО-
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ БАЗА

МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

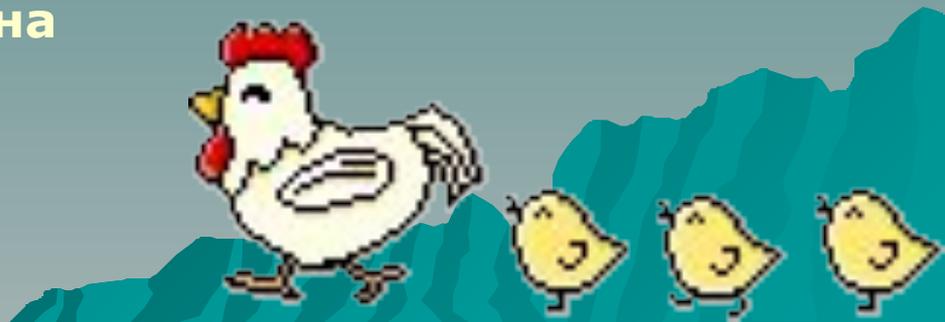


3 блок. ВОСПИТАТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ

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



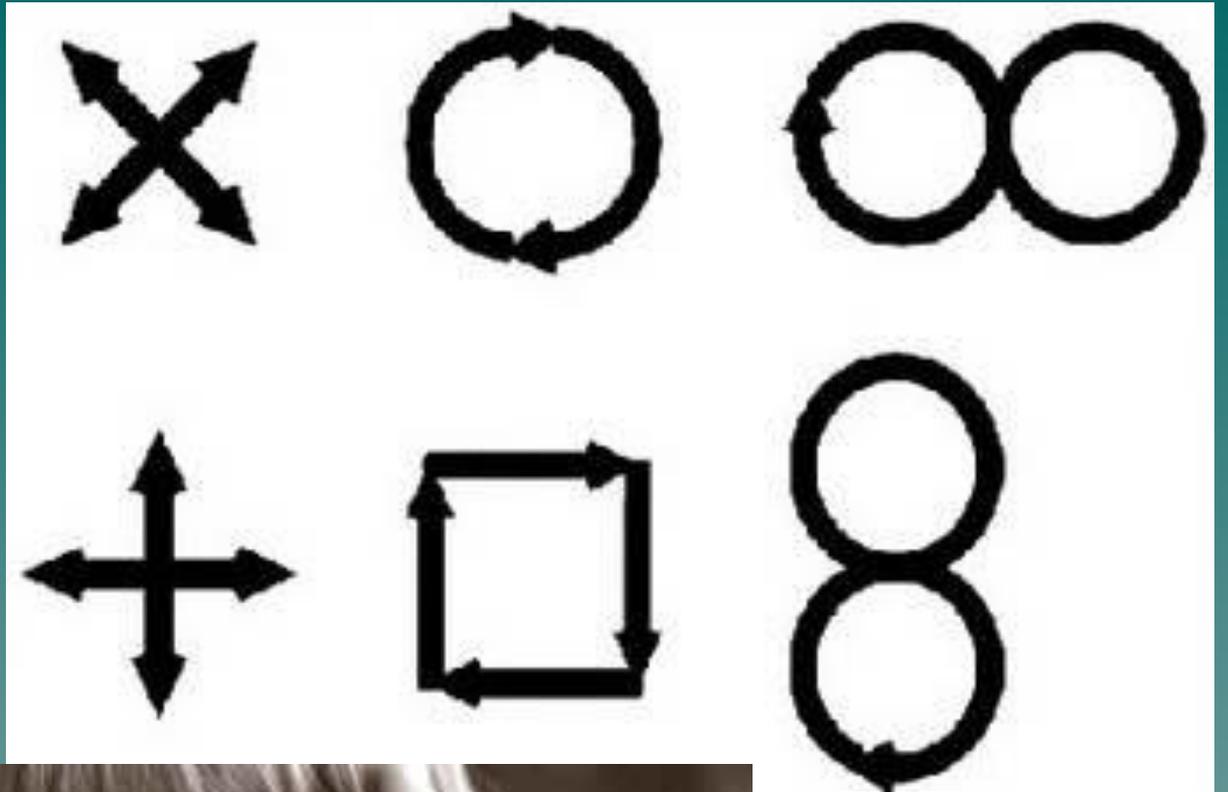
Потягушки



Здоровье содержать в порядке
помогает физзарядка!!!

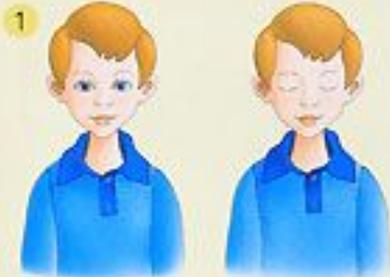
Вдох - выдох



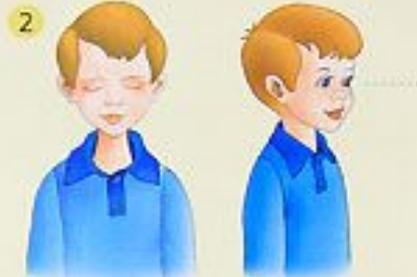


ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ



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



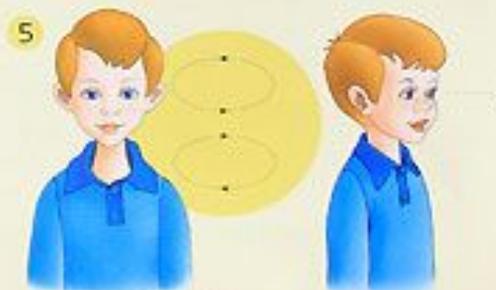
Крепко зажмурь глаза, сосчитай до 3.
Затем открой глаза и посмотри вдаль, сосчитай до 5.
Повтори упражнение 4-5 раз.



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



Вытяни руку вперед. Слепка 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)**
- ◆ **чесочно- 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 стрессовых 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»



ДУХОВНОЕ ЗДОРОВЬЕ

РОДИТЕЛИ

ДРУЗЬЯ

ОБЩЕСТВО

- УМЕНИЕ ЖИТЬ
В СОЧЕТАНИИ

С СОБОЙ И
ОКРУЖАЮЩИМИ



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.