

# Понятие «здоровье»

---

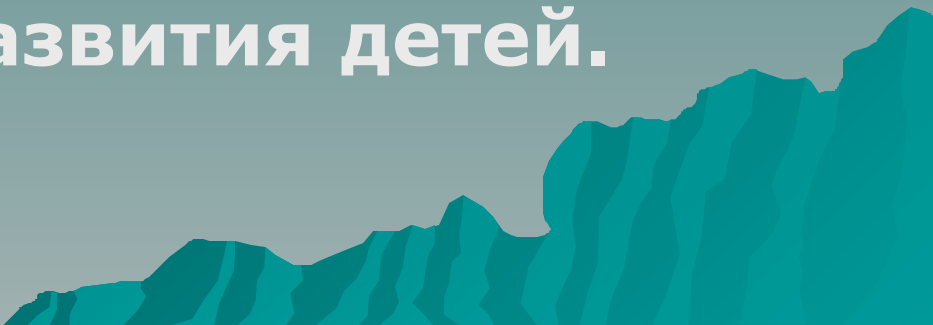
Valeludo bonum optimum

***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:

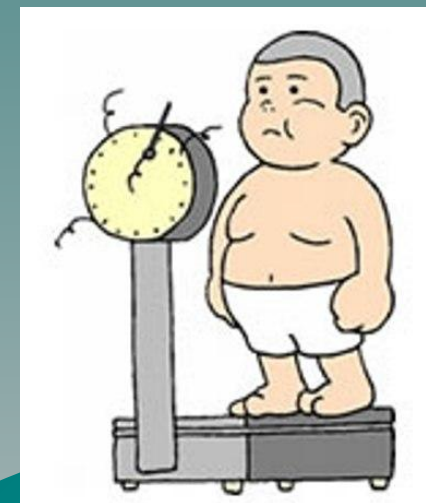
- ◆ Систематизировать работу по сохранению психофизического здоровья, посредством повышения комфортности пребывания ребенка в ДОУ и эффективности оздоровительной работы с детьми.
- ◆ Повысить качество работы с детьми по основам безопасности жизнедеятельности

# 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

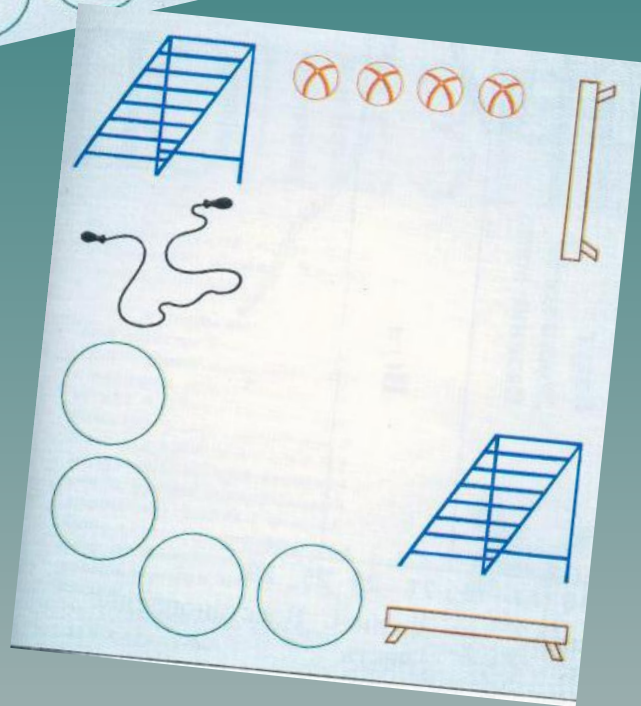
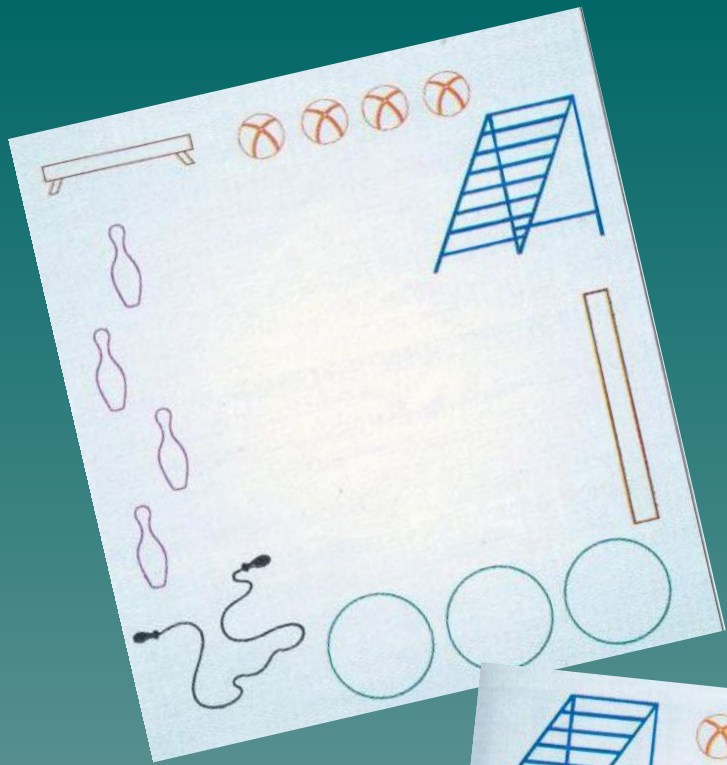
- ◆ Все пособия должны быть доступны детям.
- ◆ Мелкие пособия (кольца, шарики, мячи и т.д.) лучше разместить на полке так, чтобы ребенок с пола не смог их достать. Под полкой поставить устойчивый ящик или куб  $h=10-15\text{см.}$ , на который можно встать и достать интересующий предмет.
- ◆ С целью 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

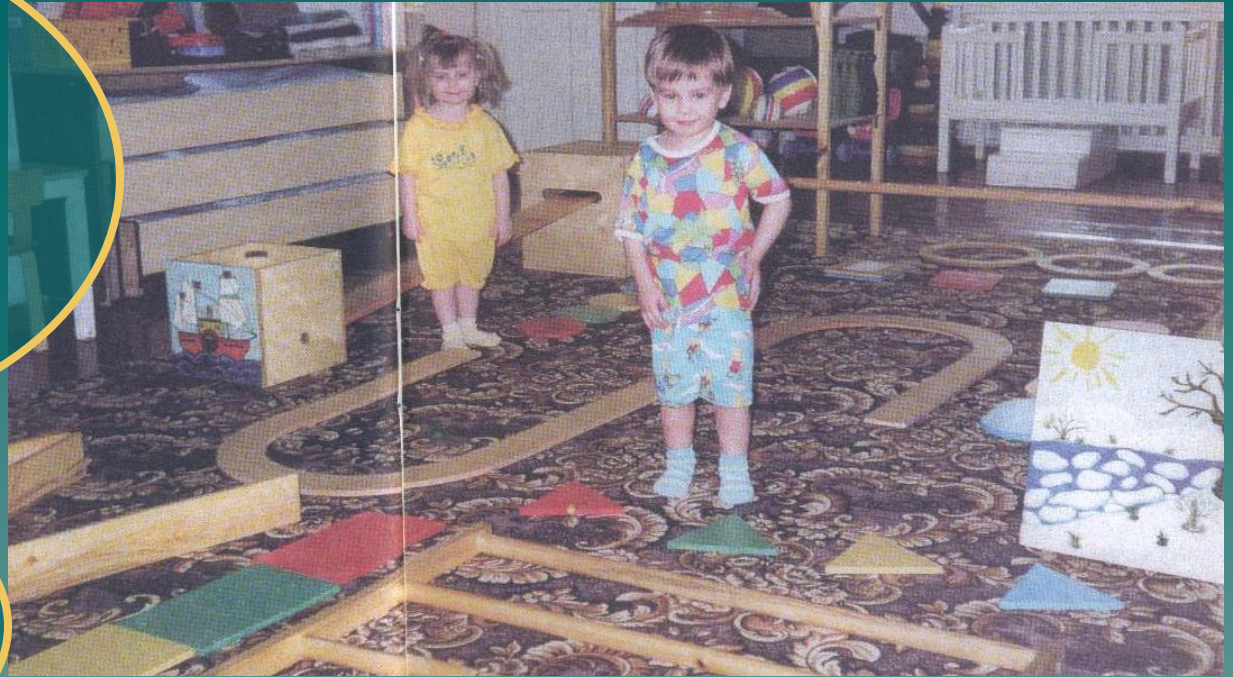
Для ходьбы,  
бега,  
равновесия:  
валики, коврики  
со следами,  
кубы,  
дорожки  
массажные,  
обручи, мягкие  
кольца

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





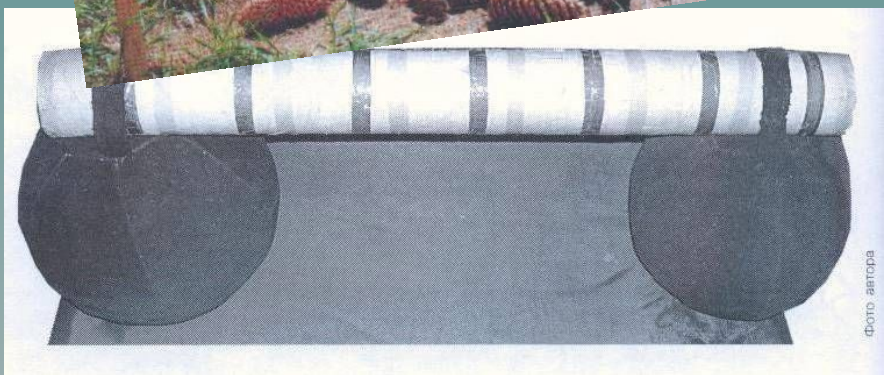
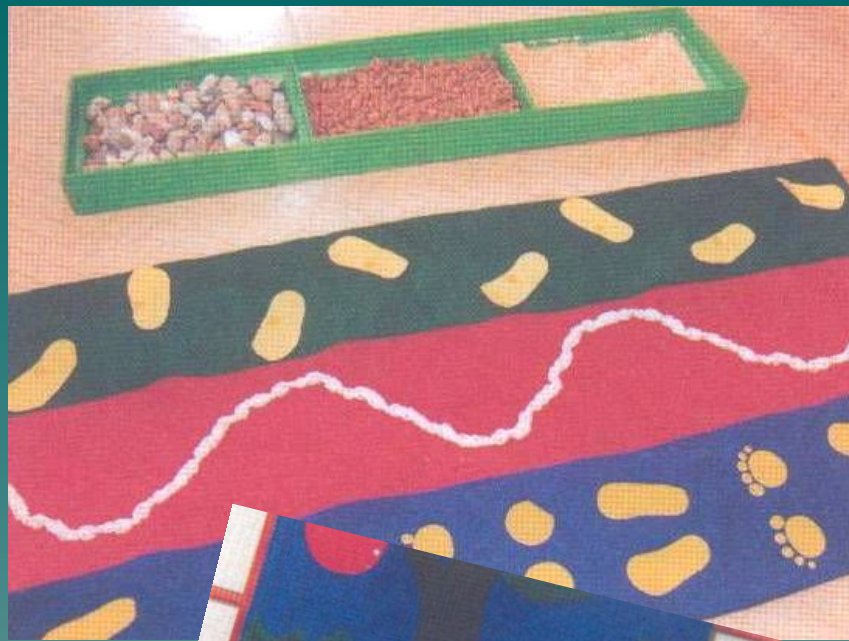


фото аэропа





# 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

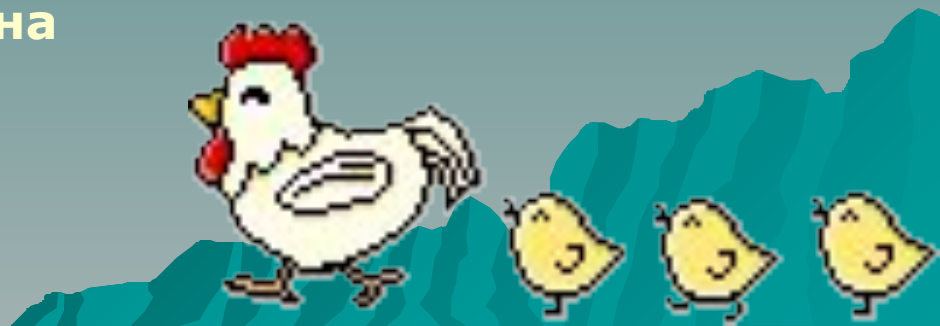


# 3 блок. ВОСПИТАТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ

*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



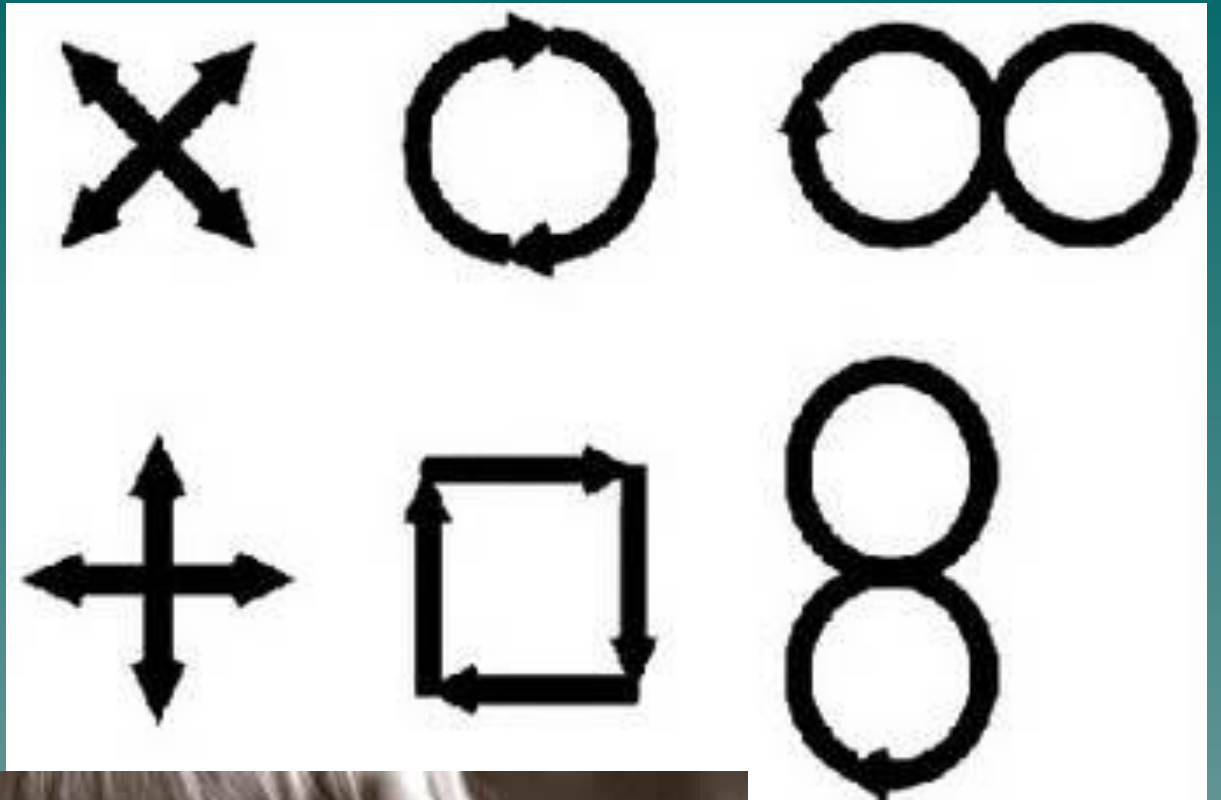
Потягушки



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.



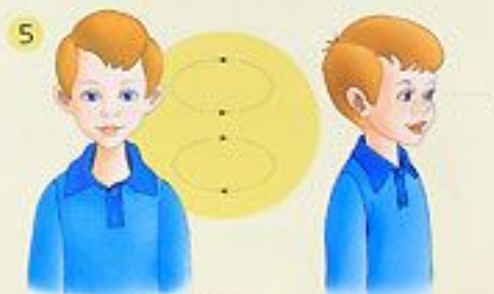
Крепко зажмурь глаза, сосчитай до 3.  
Затем открой глаза и посмотри вдаль, сосчитай до 5.  
Повтори упражнение 4-5 раз.



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.



Продвигай 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.***