

# Здоровье ребенка дошкольного возраста

**РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ**

Учитель – дефектолог: Балужева О.  
В.

# ПО ОПРЕДЕЛЕНИЮ ВСЕМИРНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЕ – ЭТО СОСТОЯНИЕ ПОЛНОГО ФИЗИЧЕСКОГО, ПСИХИЧЕСКОГО И СОЦИАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ, А НЕ ПРОСТО ОТСУТСТВИЕ БОЛЕЗНЕЙ

Термин «психическое здоровье» был введен Всемирной Организацией Здравоохранения в 1979 году





# Критерии оценки психического ЗДОРОВЬЯ

- Адекватность восприятия объектов действительности и характера реакции- внешним раздражителям, значению жизненных событий
- Адекватный возрасту уровень зрелости эмоционально-волевой и познавательной сфер
- Адаптивность в микросоциальных отношениях

# КРИТЕРИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

- Хорошо развитая рефлексия
- Стрессоустойчивость
- Поведенческие и эмоциональные проявления личности
- Наличие системы ценностей



- Деление здоровья на компоненты весьма условно. Нельзя работать над одной из составляющих здоровья.
- Человек может быть здоров только при наличии всех компонентов здоровья.
- Добиться этого можно, воспитав в человеке определенную культуру – культуру здорового образа жизни.
- Причем формирование культуры ЗОЖ начинается с раннего детства.
- **Культура здорового образа жизни** – это положительная устойчивая мотивация к ЗОЖ в совокупности со знаниями, умениями, навыками валеологического характера.

# УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЙ МОТИВАЦИИ К ЗОЖ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА



- Создание вокруг ребенка образовательной среды, наполненной традициями ЗОЖ
- Наличие в окружении дошкольника людей, ведущих ЗОЖ
- Создание положительного эмоционального фона при формировании знаний валеологического характера
- Учет индивидуальных психофизических особенностей детей при организации занятий оздоровительной направленности

Основные  
положения  
работы ДУ  
в области  
формирования  
культуры зож у  
детей

Многоэтапная  
Непрерывная  
Воспитательная  
работа

Создание и  
накопление  
В детском  
Коллективе  
Традиций и  
Обычаев  
зож

Оздоровительная  
Направленность  
Образовательного  
о  
процесса



# Формирование культуры ЗОЖ проходит на протяжении всего времени пребывания ребенка в дошкольном учреждении



## ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ В РАСПОРЯДКЕ ДНЯ

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ И ЗАКАЛИВАЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ  
УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА  
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ НА ВОЗДУХЕ  
ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ПОСЛЕ СНА, УПРАЖНЕНИЯ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ПЛОСКОСТОПИЯ, НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ  
ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ, ДИНАМИЧЕСКИЕ ПАУЗЫ  
ПРОГУЛКА  
ЭЛЕМЕНТЫ СПОРТИВНЫХ ИГР  
ПРОСТЕЙШИЙ ТУРИЗМ  
РЕЖИМ ПИТАНИЯ  
ПОСЛЕОБЕДЕННЫЙ СОН

## ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС

ИНФОРМАЦИОННАЯ СРЕДА «ЗДОРОВЬЕ» (ТЕРМИНЫ, АТТРИБУТЫ, СИМВОЛЫ, ТРАДИЦИИ КУЛЬТУРЫ ЗОЖ)  
«УРОКИ ЗДОРОВЬЯ», ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ЗАНЯТИЯ, ДНИ ЗДОРОВЬЯ  
РАЗНООБРАЗНЫЕ ФОРМЫ РАБОТЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ КУЛЬТУРЫ ЗОЖ С УЧАСТИЕМ РОДИТЕЛЕЙ И ДЕТЕЙ  
НАГЛЯДНОЕ МОДЕЛИРОВАНИЕ  
РЕЛАКСАЦИЯ, «МИНУТКИ ЗДОРОВЬЯ», МИНУТКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РАЗГРУЗКИ В ХОДЕ ЗАНЯТИЙ  
ДИДАКТИЧЕСКИЕ ИГРЫ, БЕСЕДЫ-РАССУЖДЕНИЯ, НАБЛЮДЕНИЯ  
ЭВРИСТИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ  
ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ СООБЩЕНИЯ, ЧТЕНИЕ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ И ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ  
РАССМАТРИВАНИЕ ИЛЛЮСТРАЦИЙ, ФОТОГРАФИЙ  
«УГОЛОК ЗДОРОВЬЯ» (РЕЖИМ ДНЯ, ФОТО, РИСУНКИ ДЕТЕЙ И ДР.)

## ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

- ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ («Я СИЛЬНЫЙ, У МЕНЯ ЗДОРОВОЕ КРАСИВОЕ ТЕЛО»)
- СОМАТИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ («Я ЗДОРОВ, У МЕНЯ НИЧЕГО НЕ БОЛИТ»)
- ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ («Я СЧАСТЛИВ, У МЕНЯ ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ»)
- НРАВСТВЕННОЕ ЗДОРОВЬЕ («Я ВСЕХ ЛЮБЛЮ И НИКОМУ НЕ ДЕЛАЮ ЗЛА»)

# ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ ИСТОЧНИКИ

- Волчкова В.Н., Степанова Н.В. Развитие и воспитание детей младшего дошкольного возраста. Практическое пособие. – Воронеж, 2001
- Голицына Н.С., Шумова И.М. Воспитание основ здорового образа жизни у малышей. – М., 2007
- Иванищева О.Н. Методическое пособие по валеологии для детей старшего дошкольного возраста (материалы сайта «Все для детского сада»)
- Кареева Т.Г., Жуковин И.Ю. Программа формирования культуры ЗОЖ у дошкольников «Наша традиция – быть здоровыми» // Психолог в детском саду. – 2006, № 3
- Оскирко Е. Пути-дороги в мир здоровья. Родительское собрание. // За здоровы лад жыцця. – 2009, № 8
- Шевеленко Л.И. Формирование основ ЗОЖ у детей дошкольного возраста // За здоровы лад жыцця. – 2007, № 3
- Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье. Методическое пособие. – М., 2004