

# Формирование первичных представлений о здоровье и здоровом образе жизни.

*воспитатель  
Прусакова Ренуте Романовна  
МБДОУ № 249  
г. Красноярск*



# Что такое здоровье?

**Здоровье** – это нормальная функция организма на всех уровнях его организации.

**Здоровье** – это динамическое равновесие организма и его функций с окружающей средой.

**Здоровье** – это способность организма приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде, способность поддерживать постоянство внутренней среды организма, обеспечивая нормальную и разностороннюю жизнедеятельность, сохранение живого начала в организме.

**Здоровье** – это отсутствие болезни, болезненных состояний, болезненных изменений.

**Здоровье** – это способность к полноценному выполнению основных социальных функций.

**Здоровье** – это полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие. Гармоническое развитие физических и духовных сил, принцип единства организма, саморегуляции и уравновешенного взаимодействия всех органов.





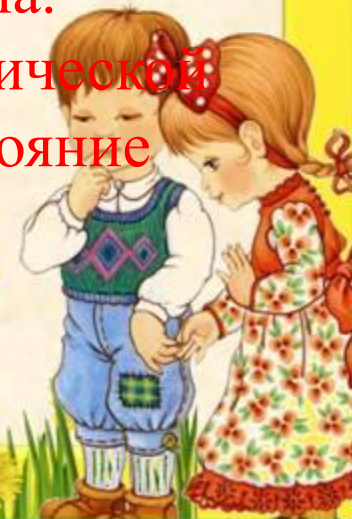



**Выделяется несколько компонентов здоровья:**

**Соматическое здоровье** – текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития.

**Физическое здоровье** – уровень роста и развития органов и систем организма.

**Психическое здоровье** – состояние психической сферы, основу которой составляет состояние общего душевного комфорта.



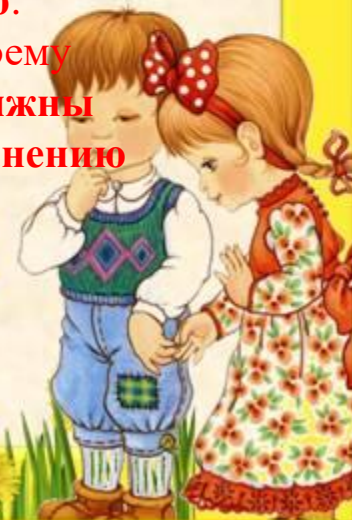


**Дошкольный период является наиболее благоприятным для формирования здорового образа жизни. Осознание ребенком своего "Я", правильное отношение к миру, окружающим людям – все это зависит от того насколько добросовестно, с любовью, грамотно воспитатель строит свою работу. Педагогическая задача состоит в том, чтобы не задавить ребенка потоком пока еще неосознанной информации, а дать возможность поразмышлять, подумать, прислушаться к своему организму.**


**Здоровый образ жизни – это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях, дети могут оказаться в неожиданных ситуациях на улице и дома, поэтому главной задачей является развитие у них самостоятельности и ответственности.**

**Педагоги должны научить ребенка правильному выбору в любой ситуации только полезного для здоровья и отказа от всего вредного.**

**Привить ребенку с малых лет правильное отношение к своему здоровью, чувство ответственности за него. Эти задачи должны решаться путем создания целостной системы по сохранению физического, психического и социального благополучия ребенка.**







Одним из главных условий успешности работы в этом направлении является грамотная организация здоровьесберегающего процесса в детском саду.

*Здоровьесберегающие образовательные технологии* – системно организованная совокупность программ, приемов, методов организации образовательного процесса, направленная на укрепление и сохранение здоровья детей; качественная характеристика педагогических технологий по критерию их воздействия на здоровье учащихся и педагогов; технологическая основа здоровьесберегающей педагогики





**Цель здоровье берегающих технологий:**

Обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание здоровье берегающей культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, здоровье берегающей компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.

Содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОУ и валеологическому просвещению родителей.





# Виды технологий:

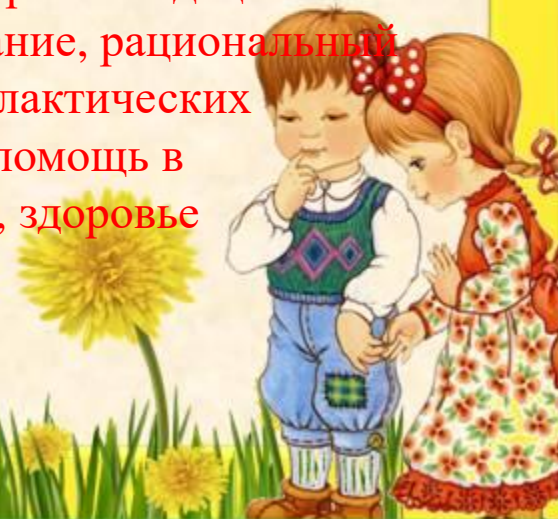
## *Медико-профилактические технологии.*

### *Задачи:*

сохранение и приумножение здоровья детей под руководством *медицинского персонала ДООУ* в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств.

### *Компоненты:*

мониторинг здоровья дошкольников и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья, рациональное питание, рациональный режим дня, закаливание, организация профилактических мероприятий в детском саду, контроль и помощь в обеспечении требований СанПиНов, здоровьесберегающая среда в ДООУ





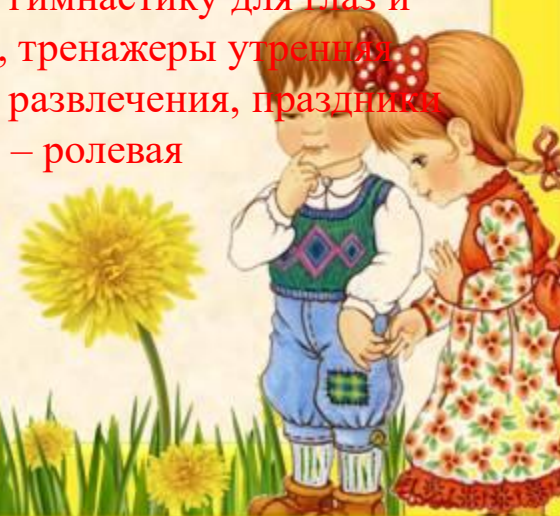
## *Физкультурно-оздоровительные технологии.*

### *Задачи:*

направлены на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка: развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников; профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье и др.

### *Компоненты:*

двигательный режим дошкольников оздоровительный режим дошкольников динамические паузы (комплексы физ. минуток, которые могут включать дыхательную, пальчиковую, артикуляционную гимнастику, гимнастику для глаз и т.д.) подвижные и спортивные игры контрастная дорожка, тренажеры утренняя гимнастика физкультурные занятия закаливание спортивные развлечения, праздники День здоровья СМИ (ситуативные малые игры – ролевая подражательная имитационная игра)







***Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка***

***Задачи:***

обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в ДОУ и семье, обеспечение социально-эмоционального благополучия ребенка. Реализацией данных технологий занимается *психолога* также *воспитатель* и *специалисты* дошкольного образования в текущем педагогическом процессе ДОУ

***Компоненты:***

Специально организованные встречи, игровые тренинги с детьми, релаксация, музыкотерапия, сказкотерапия, рисорография, психогимнастика, фонетическая ритмика





***Образовательные технологии.***

***Задачи:***

развивать инициативность, любознательность, произвольность, способность к творческому самовыражению, стимулировать коммуникативную, познавательную, игровую и другую активность детей в различных видах деятельности;

***Компоненты:***

Личностно-ориентированная модель обучения дошкольников (построение педагогического процесса с ориентацией на личность ребенка способствует его благополучию и здоровью)

Самомассаж


Точечный массаж





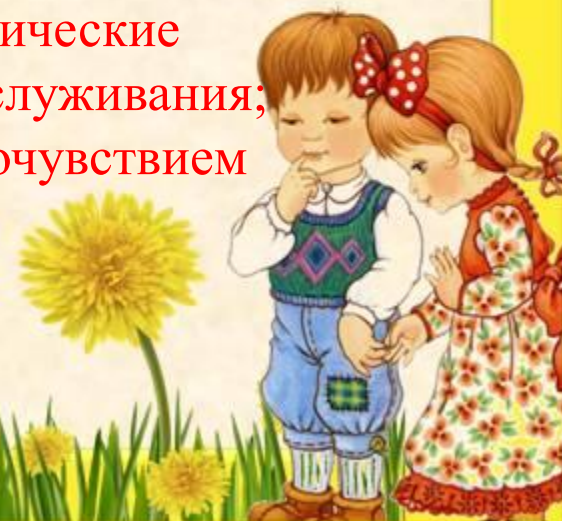
**Развитие навыков  
· дорового образа жизни,  
безопасности происходит не  
самопроизвольно, а в  
процессе систематического,  
целенаправленного  
воспитания и обучения**





**Благодаря внедрению образовательных технологий  
дошкольники смогут:**

- Знать основы здорового образа жизни;
- Сознательно относиться к собственному здоровью и использовать доступные способы его укрепления;
- Получить представления о действии некоторых профилактических процедур;
- Активно участвовать в разных видах занятий по физической культуре, самостоятельно организовывать игры;
- Самостоятельно выполнять гигиенические процедуры, владеть навыками самообслуживания;
- Осуществлять контроль за своим самочувствием



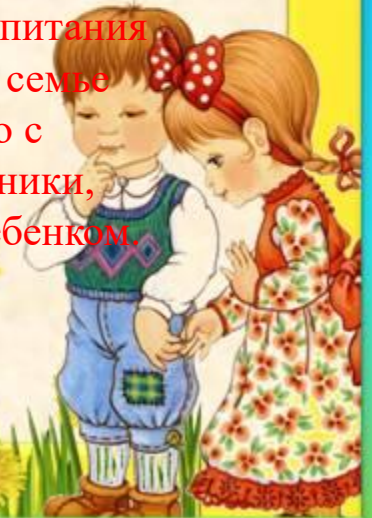




**Работа с родителями** строится по двум направлениям:

Первое направление – **просвещение** родителей, передача им необходимой информации по тому или иному вопросу. Предлагаю родителям ознакомиться с визитной карточкой ДОО, с нормативно-правовыми документами; знакомство с результатами диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития; информационными листами: “Движения и здоровье”, “Физкульт-ура!”, “Для чего нужна зарядка?”; с содержанием физкультурно-оздоровительной работой и лечебно-профилактическими мероприятиями.

Второе направление – **организация продуктивного общения** всех участников образовательного пространства, создание условий для общения по вопросам физического воспитания детей. С целью выявления знаний и умений в области здорового образа жизни, организации питания и двигательной активности, выполнение режимных моментов в семье необходимо проводить анкетирование родителей. Совместно с родителями организовывать и проводить физкультурные праздники, досуги, где происходит непосредственное общение взрослых с ребенком.



**Благодарю за внимание!!!**

