

ГБДОУ ДЕТСКИЙ САД №64
КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА
КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

**Здоровье ребенка
дошкольного возраста**

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

Учитель – дефектолог: Балыева О.В.
Учитель – дефектолог: Франчак Т.С.
Воспитатель: Диденко Н.Э.

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.
- ◆ При этом 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**

```
graph TD; A[Основные положения работы ДУ в области формирования культуры зож у детей] --- B[Многоэтапная Непрерывная Воспитательная работа]; A --- C[Создание и накопление В детском Коллективе Традиций и Обычаев зож]; A --- D[Оздоровительная Направленность Образовательного процесса];
```

**Многоэтапная
Непрерывная
Воспитательная
работа**

**Создание и
накопление
В детском
Коллективе
Традиций и
Обычаев
зож**

**Оздоровительная
Направленность
Образовательного
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