



«Бережем здоровье с детства».

Воспитатели группы МБДОУ «Детский сад № 19 « Василёк»
гр. « Пчёлки » : Филиппова А .В .
Степанова О.В.



*Всем известно и понятно,
Что здоровым быть приятно.
Только надо всем нам знать.
Как здоровым в жизни стать.*

Сегодняшнее состояние здоровья детей вызывает серьезную тревогу. Только 5% выпускников школ являются практически здоровыми, 40% школьников хронически больные, 50% имеют различные отклонения, вместо акселерации идет децелерация (увеличение в 20 раз количества низкорослых), ежегодно до 300 тысяч юношей не идут на военную службу по медицинским показаниям. До 80 % детей страдают различными нервно-психическими расстройствами.

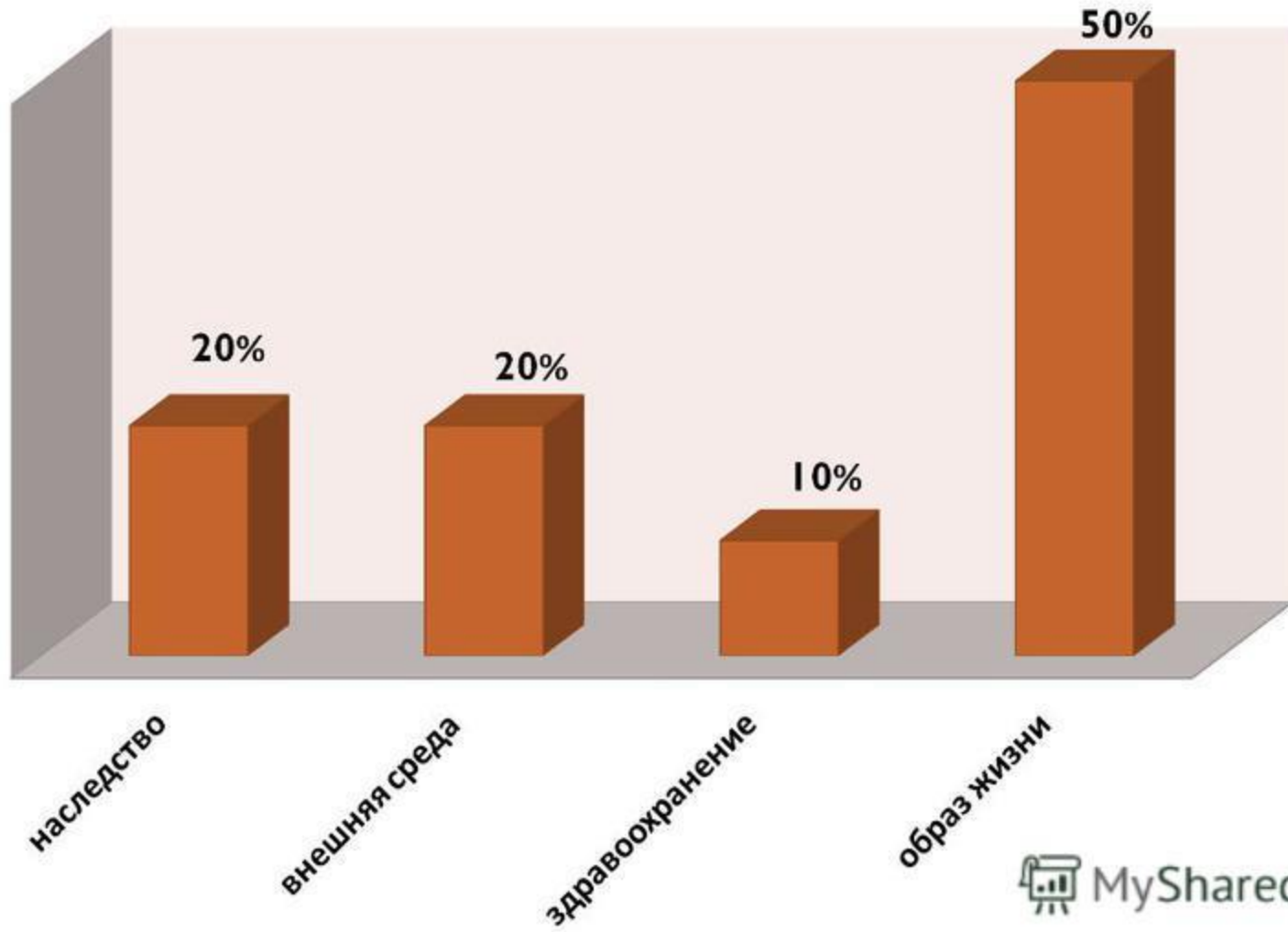
- ▶ **Здоровье** — это одна из главных ценностей жизни человека. Именно поэтому проблема ухудшения здоровья населения страны и особенно детей становится национальной.
- ▶ **Здоровье детей** – это будущее страны, поэтому перед педагогами, общественностью, родителями стоит задача воспитания здорового поколения.



- ▶ **Здоровье** – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.



Наше здоровье зависит от:



Основные компоненты здорового образа жизни:

- ▶ Рациональная двигательная активность.
- ▶ Развитие дыхательного аппарата.
- ▶ Сохранение стабильного психо-эмоционального состояния.
- ▶ Закаливание организма.
- ▶ Правильное питание и т.д.



Актуальность

В настоящее время проблема здоровья и его сохранения является одной из самых актуальных. Понятие “здоровьесберегающие технологии” прочно вошло в образовательную систему, начиная с дошкольных образовательных учреждений.

- ▶ **“Здоровьесберегающая технология”** — это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. В концепции дошкольного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.
- ▶ **Цель здоровьесберегающих технологий** – обеспечение высокого уровня здоровья воспитанников детского сада и воспитание культуры, как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровому образу жизни человека, , позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, оказание элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.



Использование интегрированных занятий, в результате которых дети чувствуют себя в комфортном психолого-эмоциональном состоянии, позволяет повысить мотивацию к обучающей деятельности, уверенность в себе, в своих возможностях.

Создание разнообразных стартовых условий для развития и обучения каждого ребенка.

Личностно-ориентированное образование дошкольников, в результате которого снижается закомплексованность детей.

Педагогическое направление также включает организацию здоровьесберегающей развивающей среды группы.

Введение в занятия оздоровительных технологий;

Медико-оздоровительная (организация педагогического процесса в группе и семье на основе принципов ЗОЖ)

Формы организации здоровьесберегающей работы:

- ▶ Физкультурные занятия.
- ▶ Самостоятельная деятельность детей.
- ▶ Оздоровительные процедуры в водной среде.
- ▶ Физические упражнения с закаливающими процедурами.
- ▶ Физические упражнения после сна.
- ▶ Физкультурные прогулки на стадион.
- ▶ Физкультурные досуги и развлечения.
- ▶ Дыхательная гимнастика.
- ▶ Пальчиковая гимнастика.
- ▶ Гимнастика .
- ▶ Подвижные игры.
- ▶ Утренняя гимнастика.



Задачи:

- ▶ Сформировать у ребенка необходимые знания, умения, навыки по здоровому образу жизни.
- ▶ Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.
- ▶ Дать представление о значении для здоровья человека физической культуры.
- ▶ Обеспечить каждому ребенку возможность радостно и содержательно прожить период дошкольного детства.
- ▶ Научить детей использовать полученные знания в повседневной жизни.
- ▶ Привлечь родителей к решению поставленных задач.

Принципы:

- ▶ Комплексность использования природных факторов, всех средств физического воспитания.
- ▶ Систематичность и последовательность.
- ▶ Индивидуально – дифференцированный подход.



Ожидаемые результаты:

- ▶ Улучшение показателей физического развития, эмоционального состояния.
- ▶ Благоприятная динамика в состоянии здоровья дошкольников (снижение числа случаев заболеваний в течение года);
- ▶ Повышение уровня физической подготовленности.
- ▶ Нахождение взаимопонимания с родителями по вопросу здоровьесбережения и ведения здорового образа жизни.
- ▶ Совершенствование навыков самостоятельности у детей;
- ▶ Формирование желания и стремления вести здоровый образ жизни;

10 заповедей здоровья

- ▶ **Заповедь 1.** Соблюдаем режим дня.
- ▶ **Заповедь 2.** Регламентируем нагрузки.
- ▶ **Заповедь 3.** Свежий воздух.
- ▶ **Заповедь 4.** Двигательная активность.
- ▶ **Заповедь 5.** Физическая культура.
- ▶ **Заповедь 6.** Водные процедуры.
- ▶ **Заповедь 7.** Использование простых приемов массажа биологически активных точек рук, ступней, ушных раковин, лица и тела.
- ▶ **Заповедь 8.** Теплый, доброжелательный психологический климат в коллективе.
- ▶ **Заповедь 9.** Питание.
- ▶ **Заповедь 10.** Творчество.

Заповедь 1. Соблюдаем режим дня.

- ▶ Очень важно приучать ребенка просыпаться и засыпать, есть, гулять, играть в одно и то же время.



Заповедь 2. Регламентируем нагрузки.

- ▶ Необходимо регламентировать как физические нагрузки, так и эмоциональные и интеллектуальные. Другими словами, жить под девизом «Делу время – потехе час».



Заповедь 3 . Свежий воздух.

- ▶ Свежий воздух необходим детскому развивающемуся мозгу! Ежедневные прогулки – эффективный метод закаливания ребенка.





- ▶ Под влиянием воздушных ванн не только повышается тонус нервной, дыхательной и пищеварительной систем, но и возрастает количество эритроцитов и гемоглобина в крови.



Заповедь 4. Двигательная активность.

- ▶ Движение – это естественное состояние ребенка. Задача взрослых – создать условия для двигательной активности ребенка.



Заповедь 5. Физическая культура.

- ▶ Систематические занятия физкультурой очень полезны для здоровья.



Они укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета. А присутствие музыки на занятиях способствует улучшению психологического и физиологического состояния организма ребенка.



Видов физической культуры очень много :

- ▶ Физкультурные занятия в детском саду.
- ▶ Утренняя гимнастика.
- ▶ Физкультминутки.
- ▶ Дыхательная гимнастика.
- ▶ Гимнастика для глаз и др.
- ▶ Праздники
- ▶ Досуги



Заповедь 6. Водные процедуры.

- ▶ *Давайте же мыться ,плескаться,
Купаться, нырять ,кувыркаться....*



Закаливающие процедуры способствуют укреплению здоровья и снижению заболеваемости, содействуют созданию условий и привычек здорового образа жизни.



Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.



Заповедь 7. Используйте простые приемы массажа биологически активных точек рук, ступней, ушных раковин , лица и тела.

Массаж обладает расслабляющим действием и облегчает перенапряжение

Заповедь 8. Теплый, доброжелательный психологический климат в группе.

- ▶ Обстановка, в которой воспитывается ребенок, психологический климат в группе имеют огромное влияние на состояние физического и психического здоровья ребенка. В комфортной ситуации развитие ребенка идет быстрее и гармоничнее.





Заповедь 9. Питание.

- ▶ Детям для полноценного роста и развития необходимо рациональное питание.

Для этого следует придерживаться следующих правил:

- питание по режиму
- использование натуральных продуктов, богатых витаминами и минеральными веществами
- достаточное количество белков, жиров и углеводов
- наличие фруктов и овощей



Заповедь 10. Творчество.

- ▶ В творчестве ребенок может выразить себя : свои мысли, чувства, эмоции. Он может создать мир по своим законам, почувствовать радость и удовлетворение. Через творчество ребенок постигает прекрасное , гармонию мира.



- ▶ Для этого подходят различные виды деятельности :
 - рисование,
 - лепка (из пластилина, глины, теста),
 - изготовление поделок из бумаги,
 - шитье, вязание, плетение,
 - занятие музыкой и пение, прослушивание классической и детской музыки,
 - занятия танцами , театрализованной деятельностью.



При проведении досугов , праздников все дети приобщаются к непосредственному участию в различных состязаниях, соревнованиях, с увлечением выполняют двигательные задания, при этом дети ведут себя более раскованно, чем на физкультурном занятии, и это позволяет им двигаться без особого напряжения. При этом используются те двигательные навыки и умения, которыми они уже прочно овладели, поэтому у детей проявляется артистизм, эстетичность в движениях.



Работа с родителями

В процессе организации единого здоровьесберегающего пространства ДООУ и семьи используются разнообразные формы работы:

- открытые занятия
- беседы с родителями, общие и групповые родительские собрания, консультации
- Занятия с участием родителей
- выставки детских работ, изготовленных вместе с родителями
- дни открытых дверей
- участие родителей в подготовке и проведении праздников, физкультурных досугов.
- совместное создание предметно–развивающей среды
- анкетирование и т.д...

Широко используется информация в родительских уголках, в папках–передвижках(« Развитие ребенка и его здоровье», « Игры с движениями», « Движение–основа здоровья» и т.д.)

Применение в работе здоровьесберегающих технологий повышает результативность воспитательно–образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей целостные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников

Вывод:

Таким образом, очень важно, чтобы каждая из рассмотренных заповедей имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге сформировала бы у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

A decorative border surrounds the text, featuring a pattern of small blue and yellow dots. Interspersed with the dots are green ivy leaves and large, multi-petaled flowers in shades of yellow, pink, and orange. The background behind the border is a soft, out-of-focus blue and green.

Спасибо за внимание.