

# **«Жизнь и здоровье дошкольников»**

**Консультация для педагогов**



Сегодня сохранение и укрепление  
здоровья детей одна из главных  
стратегических задач развития страны.



# Здоровье

- «Такое состояние человека, которому свойственно не только отсутствие болезней или физических дефектов, **но полное физическое, душевное и социальное благополучие**». Это определение можно рассматривать как идеализированное, но оно дает возможность увидеть широкий смысл понятия «здоровье». (ВОЗ)
- Это состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений; представляет собой не только биологическую, но и социальную категорию, т.е. **Состояние полного телесного, душевного и социального благополучия**. Здоровье является личной и общественной ценностью . (Педагогический словарь)



# Что такое здоровье?

**ЗДОРОВЬЕ**

психическое

физическое

духовное



# Компоненты 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**.



# От чего же зависит здоровье ребенка?



# Культура здоровья - часть общечеловеческой культуры

Под воспитанием у детей культуры здоровья надо понимать **грамотность в вопросах здоровья, достигаемую в результате обучения, практического воплощения потребности вести здоровый образ жизни, умение заботиться о своем здоровье.**



**Задачи  
формирования  
культуры  
здоровья.**

Укрепление и сохранение  
здоровья детей

Прививание  
навыков здорового образа жизни

Формирование физической  
культуры ребенка



# **Задачи, обеспечивающие формирование культуры здоровья ребёнка**

- ✓ Формирование профессиональной позиции педагога, характеризуется мотивацией к здоровому образу жизни, ответственности за своё здоровье и здоровье детей.
- ✓ Обучение навыкам здоровьесберегающих технологий формирование у детей знаний, умений, навыков сохранения здоровья и ответственности за него.
- ✓ Создание комфортного микроклимата в детском коллективе и коллективе ДООУ в целом.
- ✓ Повышение физкультурной грамотности родителей.
- ✓ Объединение усилий семьи и ДООУ в формировании культуры здоровья ребёнка.



# **Здоровьесберегающие технологии**



**Это совокупность педагогических,  
психологических и медицинских  
воздействий, направленных на  
защиту и обеспечение здоровья,  
формирование ценностного  
отношения  
к своему здоровью.**



# Цель здоровьесберегающих технологий

Целевые ориентиры в ФГОС на этапе завершения дошкольного образования предполагают формирование у дошкольников **культуры здорового и безопасного образа жизни**, формирование знаний, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих **сохранение и укрепление физического и психического здоровья и умения использовать полученные знания в повседневной жизни.**



# Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании

- медико-профилактические;
- физкультурно-оздоровительные;
- технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;
- здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов дошкольного образования;
- валеологическое просвещения родителей; здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду



# Медико-профилактические технологии

Технологии обеспечивающие сохранение и преумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДОО в соответствии с медицинскими правилами и нормами.



# Медико-профилактические технологии:

- Организация мониторинга здоровья дошкольников
- Организация и контроль питания детей
- Организация профилактических мероприятий в детском саду
- Закаливание и физическое развитие дошкольников
- Организация здоровьесберегающей среды в ДОУ



# Физкультурно-оздоровительные технологии

Технологии, направленные на развитие физических качеств и двигательной активности детей, приобщение детей к здоровому образу жизни.



# Физкультурно-оздоровительные технологии:

- Утренняя гимнастика
- Гимнастика для глаз
- Пальчиковая гимнастика
- Дыхательная гимнастика
- Бодрящая гимнастика
- Динамическая пауза
- Массаж и самомассаж
- Профилактика плоскостопии и формирование правильной осанки
- Двигательные оздоровительные физминутки
- Самостоятельная двигательная деятельность детей
- Валеологическое развитие
- Подвижные и спортивные игры
- Физическая культура



# Валеологическое просвещение родителей

- Папки-передвижки
- Круглые столы по вопросам
- Беседы
- Нетрадиционные формы работы с родителями (экскурсии)
- Практические показы (практикум)
- Личный пример педагога



# Задачи по формированию представлений ЗОЖ

## Младшая группа:



Формировать представление о себе как отдельном человеке; рассказать о способах заботы о себе и окружающем мире; показать модели социального поведения.



Знакомить с правилами выполнения физических упражнений.



Рассказывать о правилах поведения на улице города



Рассказывать об источниках опасности в квартире и групповой комнате; разъяснить правило «нельзя».



Рассказывать о правилах поведения за столом; познакомить с предметами и действиями, связанными с выполнением гигиенических процессов.



# В среднем дошкольном возрасте

- ✓ Познакомить с внешними частями тела и основными правилами заботы о нем, со **способами выражения своих состояний с помощью мимики и жестов.**
- ✓ Учить одеваться и раздеваться самостоятельно, застегивать пуговицы, зашнуровывать ботинки, аккуратно складывать и убирать одежду на место; вежливо обращаться за помощью к сверстнику или взрослому..
- ✓ Продолжать формировать устойчивую **привычку к режиму двигательной активности;**
- ✓ познакомить с **профилактикой заболеваний:** самомассаж, закаливание, правильное дыхание, чередование активного движения и отдыха.
- ✓ С помощью взрослого устанавливать **связь между действиями, привычками и состоянием организма.** «Я буду заниматься бегом, как папа, чтобы стать здоровым и сильным».
- ✓ Развивать настойчивость, целеустремленность в уходе за своим телом, физкультурно-оздоровительной деятельности.
- ✓ Рассказывать о **правилах дорожного движения.**
- ✓ Рассказывать о **правилах первой помощи** при травмах и обморожениях
- ✓ Рассказывать о **культуре еды, правилах поведения за столом, о последовательности одевания, умывания, правил гигиены; учить рациональным способам самообслуживания.**



# В старшем дошкольном возрасте

- ✓ Рассказать о **способах бережного отношения человека к своему телу**, о неприятностях, которые подстерегают человека, не выполняющего правила жизненной безопасности.
- ✓ Познакомить детей с чувствами и настроениями человека, показать, как они отражаются на его лице. **Рассказать о здоровье человека, о сохранении целостности органов.**
- ✓ Называть **признаки состояния здоровья и нездоровья**, рассказывать о ситуациях, которые могут произойти при нарушении правил, из-за лени, неумения.
- ✓ Рассказывать о **рациональном отдыхе**, развивать, привычку к спорту, физической культуре, зарядке.
- ✓ Рассказывать, что такое здоровье, красота, гармония, сила. **Активно использовать физические упражнения.**
- ✓ Рассказывать об основных **правилах безопасности поведения** на улице и в помещениях
- ✓ Учить обслуживать себя, осуществлять **контроль за самочувствием после физической нагрузки; самостоятельно выполнять правила гигиены**, уметь отдыхать, расслабляться; правильно и красиво есть, удобно сидеть за столом.



# Основные формы работы



**Рассказы и беседы:** «В гостях у Мойдодыра», «Поведение за столом», «Чистые руки», «Мой внешний вид», «Крепкие зубы», «Давайте не болеть», «Опасные ситуации зимой», «Внешность и намерения»



**Упражнения:** «Мы правильно моем руки», «Аккуратная прическа», «Самый аккуратный», «Послушные пуговицы», «Учимся надевать рубашку, колготки», **Создание ситуаций:** «Филя простудился», «Почему заболел Бегемотик?», «Степашка переходит дорогу зимой».



**Просмотр и обсуждение мультфильмов:** «Мойдодыр» (фрагменты), «Вини –Пух в гостях у кролика». «Смешарики»: «Если хочешь быть здоров», «Скажи микробам нет», «Копатыч и последний бочонок меда», «Опасные игрушки» (Азбука безопасности), «Зебры в городе», «Гармония светофора», «Безопасное место», «В автобусе», «Мигающие человечки», «Нетерпеливые водители», «Гонки с препятствиями».



- ✓ чтение и обсуждение
- ✓ художественной литературы
- ✓ проектная деятельность,
- ✓ викторины,
- ✓ продуктивная деятельность,
- ✓ пешие прогулки,
- ✓ дни здоровья,
- ✓ смотры и конкурсы,
- ✓ спортивные праздники, досуги.



# Средства формирования ЗОЖ у дошкольников

- ✓ дидактические игры
- ✓ сюжетно-ролевые игры,
- ✓ художественная литература,
- ✓ продуктивная деятельность
- ✓ предметно-практическая деятельность



# Уголок здоровья

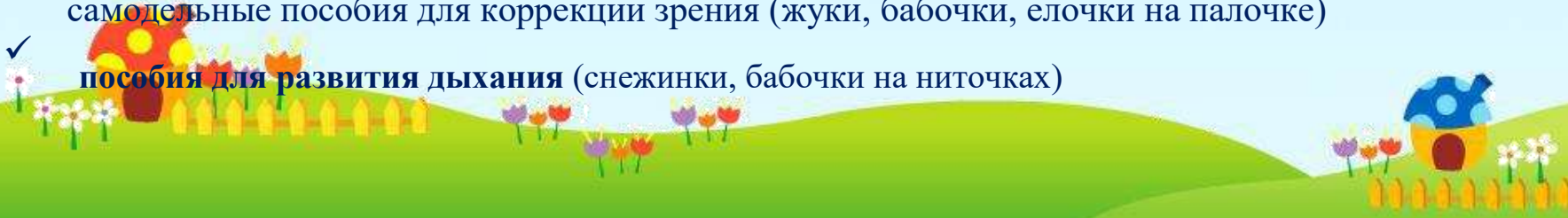
## Младшая группа

- **Кукла-девочка, кукла-мальчик** (для изучения лица, одежды мальчика и девочки в сравнении);
- **набор лиц человека**, изображенных с разной мимикой (для фланелеграфа);
- **сюжетные картинки** с изображением действий ребенка;
- **блокнот** с набором пословиц, поговорок, загадок, стихов о человеке, о здоровье и т.д.;
- **шаблоны фигурок** детей, взрослого человека;
- **наборы иллюстраций**: о девочке — девушке — женщине — бабушке; о мальчике — юноше — мужчине — дедушке;
- **пластмассовые фигурки** девочки и мальчика для изучения основных частей тела;
- **альбом фотографий** каждого ребенка от новорожденного до 3-4-летнего возраста;
- **дидактические игры**: «Угадай, кто это?» (по частям лица, головы угадать мальчика, девочку, тетю, дядю);
- **ростомер**, «Стена здоровья» (пространство стены без плинтуса шириной 50 см);
- **спортивное оборудование**: мячи разного размера и материала, обручи,
- **самодельные пособия** для коррекции зрения (жуки, бабочки, елочки на палочке)
- **пособия для развития дыхания** (снежинки, бабочки на ниточках)



# Средняя группа

- ✓ **книги:** «Мойдодыр», К. Чуковский; «Уроки Мойдодыра», Г.В. Зайцев; «Познай себя сам», К.А Пармз; «Все обо всем» (Детская энциклопедия);
- ✓ **дидактические игры:** «Составь портрет» (подобрать черты лица и описать их); «Узнай на ощупь» (развивать тактильную чувствительность); «Какую пользу приносят?» (о значении частей тела для человека); «Папа, мама, хочу все знать и уметь» (индивидуальные домашние задания по физической культуре);
- ✓ **ширма** «Солнце, воздух и вода — наши верные друзья» (о значении движений, гигиенических процедур, закаливание для здоровья);
- ✓ **схемы, иллюстрации:** «Как правильно чистить зубы»; «Я слежу за чистотой своего тела, каждая часть тела важна, но работает по-своему»;
- ✓ **альбом** «Помоги себе сам» (об элементарной помощи при царапинах, ушибах и т.д.);
- ✓ **ростомер, «Стена здоровья»** (пространство стены без плинтуса шириной 50 см);
- ✓ **спортивное оборудование:** мячи разного размера и материала, обручи, кольцобросы;
- ✓ **самодельные пособия для коррекции зрения** (жуки, бабочки, елочки на палочке)
- ✓ **пособия для развития дыхания** (снежинки, бабочки на ниточках)



# Старшая группа

- **дидактические игры:** «Собери фигуру человека», «Найди правильную осанку и опиши её», «Удивительное лицо» (мимика);
- **игры :** «Как избежать неприятностей дома и на улице», «Как избежать неприятностей, на природе», «Здоровый малыш», «Зубы, уши, глаза», «Кожа, питание, сон».
- **познавательные игры-лото** «Полезные продукты», «Полезные и ядовитые грибы и ягоды» и др.
- **индивидуальные мини-тетради:** «Я здоровье берегу, сам себе я помогу»; «Упражнение для домашней зарядки»; «Точечный массаж»;
- **тетрадь** «Хочу все уметь и знать» (индивидуальные домашние задания по физической культуре);
- **папка (альбом) с иллюстрациями:** «Человек и его организм», «Первая помощь при травмах»;
- **ширмы по темам:** «Можно — нельзя»; «Полезно — вредное»;
- **пособие — советы:** «Береги зрение»; «Учись различать запахи»;
- **папка с материалами для определения состояния своего здоровья:** «Определи остроту своего зрения», «Различи цвета», «Острота твоего слуха», «Правильна ли моя осанка», «Тесты на определение силы, ловкости, выносливости, быстроты, гибкости»;
- **аптечка с предметами** для оказания первой помощи;
- **дневник настроений;**
- **ростомер, «Стена здоровья»** (пространство стены без плинтуса шириной 50 см);
- **спортивное оборудование:**
- **самодельные пособия для коррекции зрения**
- **пособия для развития дыхания**
- **плакаты о строении тела человека, продуктах питания, здоровом образе жизни**
- **«Дорожки здоровья».**



# Подготовительная к школе группа

- **папка с иллюстрациями** «Человек и его организм»;
- **дидактические игры:** «Полезные и вредные продукты для твоего здоровья», «Чем можно делиться с другом» (о личных вещах), «Найди правильную осанку и опиши её», «Фоторобот» (составление из частей тела, лица, движений человека);
- **познавательные игры-лото** («Полезные продукты», «Полезные и ядовитые грибы и ягоды» и др.);
- **плакат** — сигналы «Запомни эти номера телефонов: 01, 02, 03, 04»;
- **схема, иллюстрации** по темам: «Полезные упражнения для сердца (легких)»; «Помоги себе сам, окажи помощь другим»;
- **тетрадь** «Хочу все уметь и знать» (индивидуальные домашние задания по физической культуре);
- микроскопы, микропрепараты, песочные часы, муляжи — для проведения наблюдений, экспериментирования;
- **аптечка с предметами** для оказания первой помощи при травмах;
- анатомическая кукла;
- **папка** «Скоро в школу»: «Мой режим дня в школе», «Упражнения для снятия утомления», «Безопасная дорога в школу», «Какие блюда я умею готовить», «Первая помощь при ожоге, уколе иголкой, ссадине и др.»;
- **дневник настроений.**
- ростомер, «Стена здоровья»
- **спортивное оборудование:** мячи разного размера и материала, скакалки, обручи, кольцобросы, игры на веревочках («Кто быстрее долетит до Луны», «Чья машина быстрее придет» и др.);
- **плакаты о строении тела человека, продуктах питания, здоровом образе жизни**  
«Дорожки здоровья»



# Работа с семьей

- ✓ Пропаганда здорового образа жизни.
- ✓ Консультации.
- ✓ Индивидуальные беседы.
- ✓ Выступления на родительских собраниях.
- ✓ Распространение буклетов.
- ✓ Выставки
- ✓ Проведение совместных мероприятий



# Выставка рисунков «Здоровье детей»



