

Укрепление здоровья и физического развития ДОШКОЛЬНИКОВ

Составила: воспитатель МБДОУ №7
Спиридонова Светлана Евгеньевна

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

- Давайте растить детей здоровыми!*



Что такое здоровье?

Здоровье



Психическое



Духовное



Физическое

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.

От чего же зависит здоровье ребенка?



17-20%

Внешняя
среда
и природно-
климатические
условия

8-10%

Генетическая
биология
человека

8-10%

Здраво-
охранение

ЗДОРОВЬЕ

Образ жизни

(питание, условия труда,
материально-бытовые
условия)

45-55%

ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Здоровье сберегающие технологии

- **это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития**

Медико-профилактические технологии

Технологии обеспечивающие сохранение и преумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДООУ 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



Технология обеспечения социально-психологического благополучия ребенка

- Специально организованные встречи, игровые тренинги с детьми;
- Релаксация;
- Музыкотерапия;
- Сказкотерапия;
- Рисорография;
- Психогимнастика
- Фонетическая ритмика



Здоровьесбережение и здоровьеобогащение педагогов ДОУ

- Технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов в том числе культуры профессионального здоровья, развития потребностей здорового образа жизни.



Валеологическое просвещение родителей

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



Золотые правила здоровьесбережения

Мы
выбираем
здоровье!



Соблюдайте режим дня!



**Примерный режим дня
в старшей группе**

Прием, осмотр, игры, утренняя гимнастика, дежурство	07.30-08.20
Подготовка к завтраку, завтрак	08.20-08.50
Игры, самостоятельная деятельность детей	08.50-09.00
Организованная образовательная деятельность	09.00-10.45
Игры, подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд)	10.45-12.15
Возвращение с прогулки, игры	12.15-12.30
Подготовка к обеду, обед	12.30-13.00
Подготовка ко сну, сон	13.00-15.00
Постепенный подъем, гимнастика после сна	15.00-15.15
Игры, самостоятельная деятельность детей	15.15-16.05
Чтение художественной литературы	16.05-16.25
Подготовка к полднику, полдник	16.25-16.55
Игры, подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	16.55-18.00



Обращайте больше внимания на питание!



Больше двигайтесь!



Спите в прохладной комнате!



**Не гасите в себе гнев, дайте
вырваться ему наружу!**



**Постоянно занимайтесь интеллектуальной
деятельностью.**



Гоните прочь уныние и хандру!



**Старайтесь получать как
можно больше
положительных эмоций!**



**Желайте себе и окружающим
только добра!**



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ !

