




# Основы здорового образа жизни детей дошкольного возраста

**современная школа**

Спикер: Енова Ирина Владимировна  
старший преподаватель ГГТУ



## Согласно определению Всемирной организации здравоохранения

«Здоровье – это состояние полного физического, умственного, психического и социального благополучия, а не только отсутствие физических дефектов».



## Виды здоровья:

- физическое
- психическое
- умственное
- социальное
- нравственное
- духовное


**Физическое здоровье** – это состояние, при котором у человека имеет место гармония физических процессов и максимальная адаптация к различным факторам внешней среды; совершенство саморегуляции в организме, гармония физиологических процессов, максимальная адаптация к окружающей среде (педагогическое определение).

- состояние роста и развития организма, основу которого составляют морфологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции (медицинское определение).

**Психическое здоровье** – это высокое сознание, развитое мышление, большая внутренняя и моральная сила, побуждающая к созидательной деятельности (педагогическое определение);

- состояние психической сферы, основу которой составляет статус общего душевного комфорта, адекватная поведенческая реакция (медицинское определение).

**Умственное здоровье** – это совокупность мыслительных процессов, внимания, памяти, воображения, речи, двигательных навыков.



**Социальное здоровье** – это социальный статус, оптимальное место человека в обществе, его значимая роль в межличностных отношениях, зависящих от здоровья общества, а так же от окружающей среды для каждого человека.

**Нравственное здоровье** – это комплекс характеристик мотивационной и потребно-информативной сферы в жизнедеятельности, основу которой определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе.

**Духовное здоровье** – это система ценностей и убеждений человека.



## Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании

- это технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования – задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей;
- система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.


## Актуальность применения здоровьесберегающих технологий

- гиподинамия (нарушение функций опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения, нарушение зрения и т.п.)
- детские стрессы (нервные расстройства вследствие отрицательной психологической обстановки в семье, излишнего шума и нервности в детском коллективе)
- тревожность (недостаток эмоциональной поддержки в детском саду и семье, недостаток информации).




## Цель здоровьесберегающих технологий:

формировать осознанное отношение к соблюдению культурно-гигиенических требований и здоровьесберегающее поведение в повседневной жизни, эмоциональное благополучие, социальные навыки и уверенность в себе.




### Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании

*применительно к ребенку* - обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры, как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.



## Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании

*применительно к взрослым* — содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДООУ и валеологическому просвещению родителей.



## Этапы внедрения здоровьесберегающих технологий включают:

- анализ исходного состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности дошкольников, их валеологических умений и навыков, а также здоровьесберегающей среды ДОУ;
- организацию здоровьесберегающего образовательного пространства в ДОУ;
- установление контактов с социальными партнёрами ДОУ по вопросам здоровьесбережения;
- освоение педагогами ДОУ методик и приёмов здоровьесбережения детей и взрослых ДОУ;
- внедрение разнообразных форм работы по сохранению и укреплению здоровья для разных категорий детей и взрослых.

## Задачи здоровьесберегающих технологий:

- Формировать здоровьесберегающее и здоровьеукрепляющее поведение в специально созданных и жизненных ситуациях;
- Создавать психологически комфортную среду в группах;
- Обогащать эмоциональную сферу положительными эмоциями;
- Развивать дружеские взаимоотношения через игру и общение в повседневной жизни;
- Корректировать проявление эмоциональных трудностей детей (*тревожность, страхи, агрессивность, низкая самооценка*)

## Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольной организации

- медико-профилактические
- физкультурно-оздоровительные
- технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка
- валеологическое просвещение детей и родителей

## Медико-профилактические технологии

- Мониторинг здоровья
- Организация профилактических мероприятий
- Рациональное питание
- Рациональный режим дня
- Здоровьесберегающая среда
- Контроль и помощь в обеспечении требований СанПиН

## Физкультурно-оздоровительные технологии

- Двигательный режим
- Динамические паузы
- Закаливание
- Гимнастика
- Подвижные и спортивные игры
- Дни здоровья
- Спортивные развлечения, праздники и др.



## Социально-психологические технологии

- Тренинги
- Релаксация
- Музыкотерапия
- Психогимнастика
- Сказкотерапия
- Цветотерапия и др.





Благодарим за внимание!

современная школа