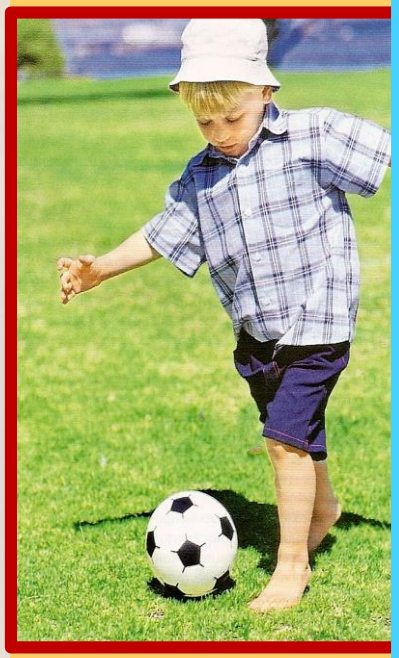
Формирование культуры здорового образа жизни дошкольников в условиях модернизации образования.



«Я НЕ БОЮСЬ ЕЩЕ И ЕЩЕ РАЗ ПОВТОРИТЬ: ЗАБОТА О ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА – ЭТО ВАЖНЕЙШИЙ ТРУД ВОСПИТАТЕЛЯ»

В.А. СУХОМЛИНСКИЙ

СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВЬЯ

ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

НРАВСТВЕННОЕ ЗДОРОВЬЕ

ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

СОЦИАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ

ФИЗИЧЕСКИЙ АСПЕКТ

характеризуется уровнем физического развития, отношением к своему здоровью как к ценности

ПСИХИЧЕСКИЙ АСПЕКТ

включает в себя личностные категории и характеризуется уровнем развития психических процессов со степенью регуляции эмоционально-волевой сферы

СОЦИАЛЬНЫЙ АСПЕКТ

определяет степень социальной адаптации человека в обществе, наличием предпосылок к всесторонней активности в социуме

НРАВСТВЕННЫЙ АСПЕКТ

подразумевает нравственную ориентацию личности, ее менталитет по отношению к самому себе, природе, обществу

ПИРАМИДА СОЗДАНИЯ РЕЗЕРВОВ ЗДОРОВЬЯ

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

РЕЖИМ ДНЯ

ЗАКАЛИВАНИЕ ОРГАНИЗМА

ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

РАЦИОНАЛЬНОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ

МАКСИМАЛЬНОЕ ПРЕБЫВАНИЕ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

ОПТИМУМ УМСТВЕННОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ

СИСТЕМАТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ

УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ БЫТОМ, УЧЕБОЙ, РАБОТОЙ

ГЛАВНЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДОШКОЛЬНИКОВ

- ЭКОЛОГО-ГИГИЕНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ
- ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ
- ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КОМФОРТ
- РАСПОРЯДОК ДНЯ
- ОПТИМАЛЬНЫЙ ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ
- АДЕКВАТНАЯ ОСОБЕННОСТЯМ ЗДОРОВЬЯ КАЖДОГО РЕБЕНКА СИСТЕМА ЗАКАЛИВАНИЯ

ЗАДАЧИ РАБОТЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДОШКОЛЬНИКОВ

РАСШИРЯТЬ И УГЛУБЛЯТЬ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ О СПОСОБАХ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

ФОРМИРОВАТЬ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ТОМ, ЧТО БЫТЬ ЗДОРОВЫМ – ХОРОШО, А БОЛЕТЬ – ПЛОХО; О НЕКОТОРЫХ ПРИЗНАКАХ ЗДОРОВЬЯ

ПОМОЧЬ ОВЛАДЕТЬ УСТОЙЧИВЫМИ НАВЫКАМИ КУЛЬТУРЫ ПОВЕДЕНИЯ (КУЛЬТУРА ЕДЫ; КУЛЬТУРА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ)

РАЗВИВАТЬ УМЕНИЕ РАССКАЗЫВАТЬ О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ, ЗДОРОВЬЕ БЛИЗКИХ

ОБОГАЩАТЬ ЗНАНИЯ ДЕТЕЙ О ФИЗКУЛЬТУРНОМ ДВИЖЕНИИ В ЦЕЛОМ И ВЫДАЮЩИХСЯ СПОРТСМЕНАХ СВОЕЙ СТРАНЫ;

ДАТЬ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О МЕЖДУНАРОДНОМ ОЛИМПИЙСКОМ ДВИЖЕНИИ

ВОСПИТЫВАТЬ НАВЫКИ ЗДОРОВОГО ПОВЕДЕНИЯ: ЛЮБИТЬ ДВИГАТЬСЯ, ЕСТЬ ПОБОЛЬШЕ ОВОЩЕЙ, ФРУКТОВ; МЫТЬ РУКИ ПОСЛЕ КАЖДОГО ЗАГРЯЗНЕНИЯ; НЕ ЗЛИТЬСЯ И НЕ ВОЛНОВАТЬСЯ; БЫТЬ ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНЫМ; БОЛЬШЕ БЫВАТЬ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ; СОБЛЮДАТЬ РЕЖИМ

ВЫРАБАТЫВАТЬ НАВЫКИ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ, ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЕЕ ЗАКРЕПЛЕНИЯ

НАУЧИТЬ ПОДБИРАТЬ 5-6 УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

РАЗВИВАТЬ ИНТЕРЕС К ХУДОЖЕСТВЕННЫМ КАРТИНАМ, ИЛЛЮСТРАЦИЯМ, КНИГАМ С ОЛИМПИЙСКОЙ ТЕМАТИКОЙ, ЖЕЛАНИЕ ПЕРЕДАВАТЬ СВОЙ ИНТЕРЕС В РИСУНКАХ, ИГРАХ

УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЙ МОТИВАЦИИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

СОЗДАНИЕ ВОКРУГ РЕБЕНКА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ, НАПОЛНЕННОЙ ТЕРМИНАМИ, СИМВОЛАМИ, АТРИБУТАМИ, ТРАДИЦИЯМИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

НАЛИЧИЕ В БЛИЖАЙШЕМ ОКРУЖЕНИИ ДОШКОЛЬНИКА ЛЮДЕЙ, ВЕДУЩИХ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

СОЗДАНИЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ФОНА НА ЗАНЯТИЯХ

ФОРМИРОВАНИЕ АКТИВНОЙ ПОЗИЦИИ РЕБЕНКА В ОСВОЕНИИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОГО ХАРАКТЕРА

УЧЕТ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ И ТИПОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ДЕТЕЙ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

СОЗДАНИЕ УСТОЙЧИВОЙ МОТИВАЦИИ К ЗОЖ И САМОКОНТРОЛИРУЕМОЙ АКТИВНОСТИ В СОЗДАНИИ СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ
СОЗДАНИЕ И НАКОПЛЕНИЕ В ДЕТСКОМ КОЛЛЕКТИВЕ ТРАДИЦИЙ И ОБЫЧАЕВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
ПРОФИЛАКТИКА ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК
ФОРМИРОВАНИЕ АССОЦИАТИВНЫХ СВЯЗЕЙ С ПОНЯТИЯМИ И СИМВОЛАМИ КУЛЬТУРЫ ЗОЖ (СОЗДАНИЕ ВОКРУГ РЕБЕНКА СРЕДЫ «ЗДОРОВЬЕ»)
МНОГОЭТАПНАЯ, ПОСТОЯННАЯ, НЕПРЕРЫВНАЯ ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА
ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОПОРА НА КОНЦЕПЦИЮ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ И ТРАДИЦИЙ ЗОЖ А.А. ДМИТРИЕВА, И.Ю. ЖУКОВИНА
ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ЛИЧНОСТИ
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ
ПОВЫШЕНИЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ
ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ ДОУ В ОБЛАСТИ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗОЖ У ДЕТЕЙ

Формирование культуры здорового образа жизни во время 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

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС

- ИНФОРМАЦИОННАЯ СРЕДА «ЗДОРОВЬЕ» (ТЕРМИНЫ, АТРИБУТЫ, СИМВОЛЫ, ТРАДИЦИИ КУЛЬТУРЫ ЗОЖ)
- «УРОКИ ЗДОРОВЬЯ», ЗАНЯТИЯ ПОФИЗКУЛЬТУРНОМУ РАЗВИТИЮ, ДНИ ЗДОРОВЬЯ
- РАЗНООБРАЗНЫЕ ФОРМЫ РАБОТЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ КУЛЬТУРЫ ЗОЖ С УЧАСТИЕМ РОДИТЕЛЕЙ И ДЕТЕЙ
- НАГЛЯДНОЕ МОДЕЛИРОВАНИЕ
- РЕЛАКСАЦИЯ, «МИНУТКИ ЗДОРОВЬЯ», МИНУТКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РАЗГРУЗКИ В ХОДЕ НЕПРЕРЫВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

- ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ («Я СИЛЬНЫЙ, У МЕНЯ ЗДОРОВОЕ КРАСИВОЕ ТЕЛО»)
- СОМАТИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ («Я ЗДОРОВ, У МЕНЯ НИЧЕГО НЕ БОЛИТ»)

Формирование культуры здорового образа жизни во время пребывания ребенка в дошкольном учреждении

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ В РАСПОРЯДКЕ ДНЯ

- ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ, ДИНАМИЧЕСКИЕ ПАУЗЫ
- ПРОГУЛКА
- ЭЛЕМЕНТЫ СПОРТИВНЫХ ИГР
- ПРОСТЕЙШИЙ ТУРИЗМ
- РЕЖИМ ПИТАНИЯ
- ПОСЛЕОБЕДЕННЫЙ СОН

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС

- ДИДАКТИЧЕСКИЕ ИГРЫ, БЕСЕДЫ-РАССУЖДЕНИЯ, НАБЛЮДЕНИЯ
- ЭВРИСТИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ
- ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ СООБЩЕНИЯ, ЧТЕНИЕ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ И ПОЗ-НАВАТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ
- РАССМАТРИВАНИЕ ИЛЛЮСТРАЦИЙ, ФОТОГРАФИЙ
- «УГОЛОК ЗДОРОВЬЯ» (РЕЖИМ ДНЯ, ФОТО, РИСУНКИ ДЕТЕЙ И ДР.)

ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

- ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ («Я СЧАСТЛИВ, У МЕНЯ ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ»)
- НРАВСТВЕННОЕ ЗДОРОВЬЕ («Я ВСЕХ ЛЮБЛЮ И НИКОМУ НЕ ДЕЛАЮ ЗЛА»)

ФОРМЫ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ДОУ И СЕМЬИ В ПРИОБЩЕНИИ ДОШКОЛЬНИКОВ К ЗОЖ

БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!