Презентация пособий по валеологии «Растем здоровыми»

Подготовили:
Попова К.В., Зюкина Е.В.
Воспитатели МБДОУ Детский сад №244

Что такое валеология?

Воспитать здорового и полноценного человека – самая главная задача общества. Валеология – это наука о здоровье. Качественно разработанные занятия по валеологии в детском саду помогут в будущем ребенку поддерживать свое здоровье, не попасть в опасные ситуации. Дети на занятиях по валеологии расширяют свои представления о своем организме, о здоровье, о ситуациях опасных для здоровья и жизни, приобретают навыки личной гигиены, речевого общения, культуры досуга. Ребенок учится относиться к другим как к самому себе.

Мероприятия, проводимые в детском саду для укрепления здоровья детей:

- Соблюдение личной гигиены.
- Рациональное питание.
- Закаливающие процедуры: воздушные и солнечные ванны, босохождение, солевая и массажная дорожка, контрастные ванны для ног, соблюдение температурного и водного режима, проветривание помещений, прогулка, дыхательная гимнастика, точечный массаж.
- Соблюдение режима дня.
- Витаминизация (витамин С, напитки из трав и ягод).
- Профилактика простудных заболеваний
- Очистка воздуха от пыли и микроорганизмов люстрой Чижевского.
- Создание условий для двигательной активности.
- Утренняя гимнастика, физкультурные занятия.
- Оптимальное сочетание занятий и отдыха.

Факторы, обеспечивающие сохранение и укрепление детей:

- соблюдение режима дня;
- рациональное питание и режим питания;
- пребывание на воздухе;
- закаливание;
- двигательная активность;
- соблюдение санитарно - гигиенических норм и правил.
- психологическая безопасность детей в ДОУ

Задачи валеологического воспитания должны решаться во всех видах детской деятельности: игровая, трудовая и др. Все эти задачи мы решаем при помощи методов.

Задачи валеологического воспитания:

- Формирование осознанного отношения к здоровью как ведущей ценности и мотивации к ЗОЖ.
- Накопление знаний о здоровье.
- Становление валеологической компетентности ребёнка как готовности самостоятельно решать задачи ЗОЖ и безопасного поведения в непредвиденных ситуациях и оказания элементарной медицинской и психологической помощи.

Методы:

- -словесные (беседы, чтение, рассказывание о здоровом образе жизни),
- -наглядные (рассматривание иллюстраций, картин, плакатов),
- - практические (просмотр мультипликационных фильмов о ЗОЖ;
- упражнения и игры, развивающие представление ребенка о себе и др.)

Формы организации детей:

- НОД;
- экскурсии;
- наблюдения;
- дидактические игры;
- чтение художественной литературы;
- сюжетно-ролевые игры;
- простейшие опыты;
- самостоятельное наблюдение;
- индивидуальным занятиям в уголках здоровья.
- закаливание,
- физическая культура,
- релаксация,
- физкультминутки,
- рациональное и полноценное питание,
- личная гигиена,
- использование народных средств,
- активный труд,
- рациональный отдых,
- прогулки на свежем воздухе.

Невозможно развить ребенка, не создав для этого соответствующие условия. Поэтому одним из важных этапов воспитания основ здорового образа жизни у детей является создание предметно-пространственной среды в группе.

Три составляющие валеологического воспитания:

- питание
- гигиенические навыки
- физическая культура (спорт)

Итак, первая составляющая – питание:

Во время приема пищи используется художественное слово: стихи, потешки, пословицы. Примерные пословицы, используемые во время приема пищи:

- Хорошее питание - основа здоровья.

-Пища - основа жизни.

- Разумно есть – долго жить.

Вторая составляющая валеологического врспитания- гигиенические навыки.

У нас здесь имеется «Сумочка чистюли», в нем лежат: зубная щетка, зубная паста, расческа, шампунь, мыло (жидкое, кусковое), платки (бумажные, влажные салфетки), диски ватные, ватные палочки.

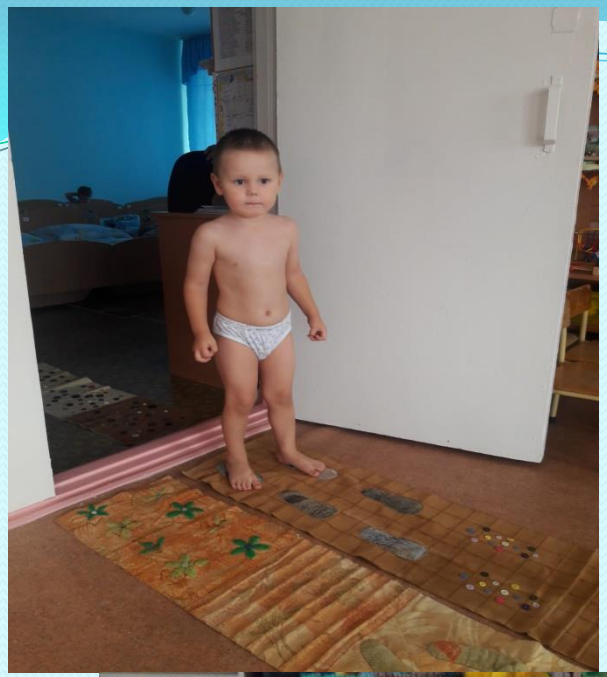
ВЫХОД

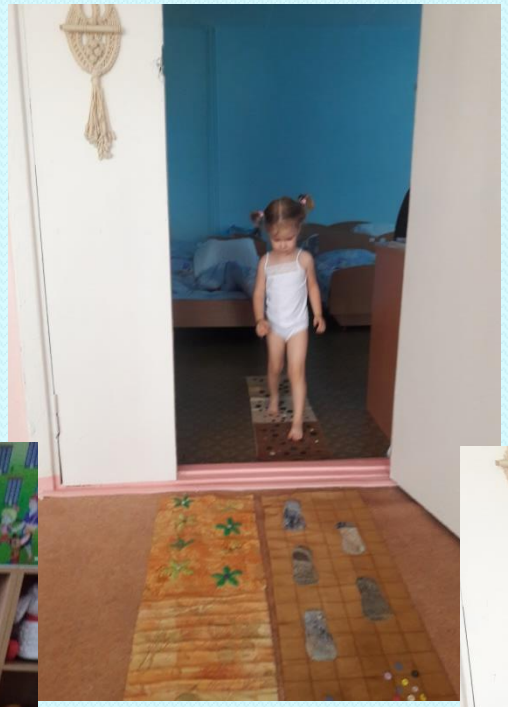
Третья составляющая - физическая культура:

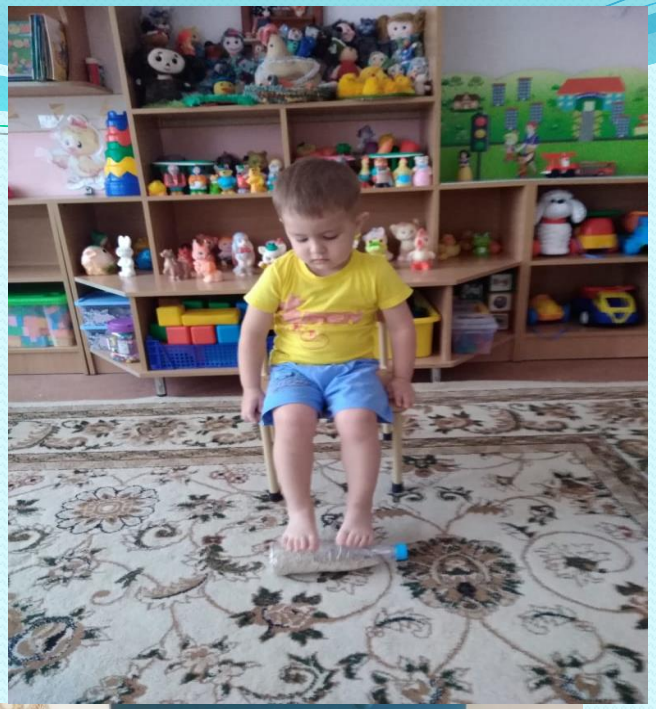
- Картотеки игр (подвижные, пальчиковые).
- физкультминутки.
- картотеки: утренней гимнастики, гимнастики после сна, зрительной гимнастики, дыхательной гимнастики.

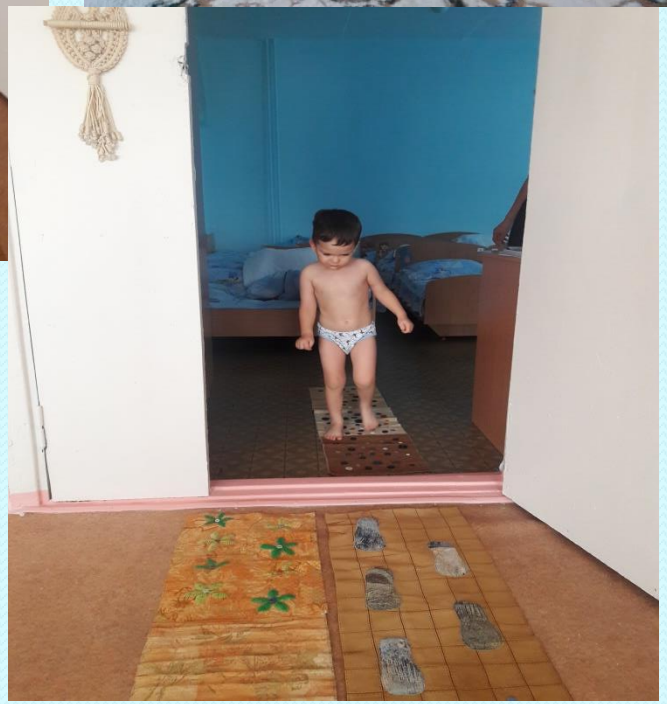
- Самомассаж (дорожки здоровья, бутылочки с крупой).
- массаж (мячики - ежики).

Задачи: осуществлять профилактику плоскостопия: укреплять иммунитет; развивать внимание, мышление, сообразительность.









- «Султанчики», «Дыхательный тренажер» (сделанные своими руками)

Задачи: учить выполнять ОРУ с предметами, развивать внимание, ловкость. Учить детей правильному дыханию.

- «Мешочки для метания» (сделанные своими руками) Задачи: для развития силы рук, для занятий ОРУ, ОВД, для метания и подвижных игр, а также для развития мелкой моторики.

Закончить презентацию хочется словами доктора Комаровского:

«Только здоровый ребенок может быть счастливым».