



# Разговор о здоровье





**«Здоровье** - это такое состояние организма, при котором он биологически полноценен, трудоспособен» (В. И. Дубровский).

**«Здоровье** - это физическая, душевная и духовно-нравственная гармония человека.

**Самое популярное определение, данное Всемирной организацией Здравоохранения:**

**«Здоровье** - это «состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов».



## Задачи:



- ❖ Обеспечить всестороннее и гармоничное развитие физических, душевных и духовно-нравственных качеств дошкольников, формируя у детей жизненно необходимые умения и навыки в различных сферах - умственной, нравственной, эмоционально-волевой, эстетической и социальной.
- ❖ Совершенствовать систему закаливания организма, прививать культурно-гигиенические навыки, используя современные эффективные методы и технологии.
- ❖ Способствовать созданию условий в детском саду и семье, способствующих сохранению положительного психоэмоционального состояния у детей через организацию воспитательного, развивающего и образовательного процессов.



# ЗДОРОВЬЕ- ЭТО...



## Социальное

### здоровье

это умение налаживать отношения с окружающими людьми в разных жизненных ситуациях: с детьми в группе, с родными - т.е., с теми людьми, с которыми нашим детям приходится общаться



## Физическое здоровье

это, когда у вашего ребёнка высокая работоспособность, он устойчив к заболеваниям, соответствует в процессах роста и развития биологическим и социальным потребностям, когда у него отсутствуют хронические заболевания

## Душевное и духовное здоровье

это умение управлять своими чувствами и мыслями (проявлять самокритичность, адекватность психических реакций в любых условиях; благорасположенность к людям, животным, природе, к окружающей среде



# Гармоничное развитие детей



Формировать  
понятия о пользе  
занятий  
физическими  
упражнениями,  
здоровом образе  
жизни

Прогулки и игры на  
свежем воздухе

Закаливающие  
процедуры

Организация  
правильного  
питания и  
соблюдение  
режима дня

Проведение  
подвижных игр

Корректирующая и  
пальчиковая  
гимнастики

Создание  
благоприятных  
условий для  
развития детей

Совместная  
трудовая и  
игровая  
деятельность

Физкультурный  
уголок

Совместное  
изготовление  
подарков и  
поделок

Эстетическое  
оформление  
детской комнаты  
Организация

Правильный подход  
родителей к поощрению и  
наказанию детей

бесед,  
наравоучений,  
совместные  
чтения (сказки на

ночь)





**Береги  
здоровье  
смолоду**







# Чистота – залог здоровья



\*

**Кто с  
физкультурой  
дружит, тот  
никогда  
не тужит**







**В здоровом  
теле –  
здоровый  
дух**



## Обеспечение духовно-нравственного (психического) здоровья



Истоки зарождения духовного здоровья формируются в раннем детстве, на основе любви к семье и близким, дружелюбного отношения к сверстникам. Как никто, дети умеют радоваться жизни, им присуща естественность поведения, внутренняя свобода.

**Портрет здоровой в психическом плане личности ребенка выглядит следующим образом:**

- способный бескорыстно любить родителей, близких людей, друзей;
- адекватно (в соответствии с возрастом) воспринимает реальность;
- умеет понимать юмор;
- непосредственен в поведении;
- соблюдает культуру поведения;
- способен к самоуправлению,
  - самоконтролю.





# Взаимодействие детского сада и семьи



Познавательные  
беседы о  
семье

Родительские  
гостиные



Праздники с  
участием родителей

Оформление  
выставок с  
участием  
родителей



Творческие  
проекты

Альбом  
«Наша дружная  
семья»

Информационный  
стенд для  
родителей







## Социальное здоровье

реализуется посредством специальных мероприятий:

- организация среды пребывания (микроклимат в коллективе);
- общение взрослых с детьми, основанное на взаимном доверии и уважении мнения каждого);
- организация режимных моментов (гибкий режим дня, постепенный подъем, учет состояния здоровья при организации режимных процессов);
- образовательная и развивающая деятельность с детьми с учетом индивидуального подхода к каждому ребенку, основанного на особенностях здоровья ребенка, его физического, психического развития и возможностях;
- организация специальных занятий социально-психологической направленности (релаксация, музыкотерапия, социальные тренинги).



## Основные пути формирования социального здоровья:

- формирование толерантности у детей и взрослых, как одно из направлений духовно-нравственного воспитания;
- создание ситуации успеха в учебной и игровой деятельности, способствующей снятию тревожности, повышению самооценки;
- организация специальных игровых занятий с детьми, имеющих проблемы в социальном плане (гиперактивные дети, дети с различными заболеваниями)
- формирование коллектива сверстников, основанного на межличностных связях, симпатиях;
- вовлечение родителей в воспитательный процесс с целью ознакомления с особенностями процесса воспитания и способностями своего ребенка, принятие его таковым, каков он есть.
- отслеживание «семей группы риска», оказание своевременной помощи детям, находящимся в трудной жизненной ситуации;
- просветительская работа с родителями по профилактике детских болезней, расстройств нервной системы, детской агрессивности

Признаками социального нездоровья являются неадекватное восприятие окружающих, конфликтность.



## Итак: как же сохранить здоровье ребёнка?

- Всегда находите время поговорить с ребёнком. Интересуйтесь его проблемами, вникайте в возникающие у него сложности, обсуждайте их, давайте советы.
- Научитесь относиться к ребёнку как к равноправному партнёру, который пока просто обладает меньшим жизненным опытом.
- Исключите из практики семейного воспитания «психологические пощёчины»: окрики, словесное унижение.
- Сочетайте разумную требовательность с похвалой. Радуйтесь вместе с ребёнком даже маленьким успехам.
- Осознайте, что ребенок не всегда адекватен в своих поступках в силу физиологических особенностей. Умейте понимать и прощать, «лечите» добром.

• Не сравнивайте ребёнка с другими, более успешными детьми, этим вы снижаете его самооценку. Сравните его с ним же самим, но менее успешным.







## Уважаемые родители!

Сегодня мы лишь обозначили проблему и осмыслили её. Поиск её решения – процесс длительный и кропотливый. Давайте же объединим усилия и будем двигаться по этому трудному пути вместе.

Здоровье и счастливое будущее наших детей будет нам наградой.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!



\*