

# Условия формирования здоровьесберегающей компетенции у родителей и воспитанников ДООУ



Подготовила: Чичерина В.Б. ■

## **«О здоровье всерьез».**

**«Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье – это важнейший труд всех нас. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.»**

**В.А.Сухомлинский**

**Валеология** – наука, которая может указать нам нужное направление собственным усилиям.

**В понятие ЗОЖ входит:**

- Отказ от вредных привычек.
- Оптимальный двигательный режим.
- Рациональное питание.
- Закаливание
- Личная гигиена.
- Положительные эмоции.

**Закаливание** - система мероприятий, направленных на повышение устойчивости генетически predetermined механизмов защиты и приспособления организма ко многим факторам, чтобы они не вызывали изменений гомеостаза.

**Гомеостаз** – постоянство внутренней среды (пульс, дыхание, артериальное давление и другие функциональные показатели)

# Формы, методы и содержание оздоровления детей.



## **Физические упражнения.**

- **Утренняя гимнастика.**
- **Физкультурные занятия.**
- **Подвижные и динамические игры**
- **Профилактическая гимнастика (дыхательная, звуковая, по профилактике нарушений осанки, плоскостопия и зрения)**

# **Гигиенические и водные процедуры.**

- **Умывание.**
- **Мытье рук, лица.**
- **Игры с водой.**
- **Посещение бассейна.**
- **Обеспечение чистоты среды.**

## **Свето - воздушные ванны.**

- 1. Проветривание помещений.**
- 2. Прогулки на свежем воздухе.**
- 3. Обеспечение температурного режима.**
- 4. Физкультурные занятия и утренняя гимнастика в облегченной одежде.**
- 5. Гимнастика после сна в облегченной одежде.**

## **АКТИВНЫЙ ОТДЫХ.**

- **Развлечения и праздники вместе с родителями.**
- **Игры-забавы.**
- **Дни здоровья.**
- **Каникулы.**

## **Музыкальная терапия.**

- 1. Музыкальное сопровождение режимных моментов и занятий.**
- 2. Музыкальная театральная деятельность.**

## **Арома – фитотерапия.**

- 1. Ароматизация помещений.**
- 2. Фитопитание (кислородный коктейль)**
- 3. Аромомедальоны.**
- 4. Аромоподушки?**

## **Закаливание.**

- 1. Босохождение на зарядке, физкультурных занятиях и в течении дня 10 – 15 минут.**
- 2. Игровой массаж.**
- 3. Умывание рук до локтей прохладной водой.**
- 4. Дыхательная гимнастика.**
- 5. Упражнения с льдинками**
- 6. Полоскание горла отваром ромашки и раствором морской соли**
- 7. Умывание прохладной водой перед прогулкой**
- 8. Солевое закаливание.**

Система  
работы с детьми

Развивающая  
среда  
ДОУ



Условия реализации по  
формированию  
здоровьесберегающей  
компетенции  
дошкольников.



Сотрудничество  
с родителями

Компетентность  
педагогов

# Сотрудничество с родителями.



# КЛУБ «ЗДОРОВЫЙ МАЛЫШ»

## ✦ Цель клуба:

- ✦ Объединить усилия семьи и ДООУ в вопросах формирования привычки к здоровому образу жизни дошкольников.

## ✦ Задачи клуба:

- Приобщение родителей к здоровому образу жизни.
- Формирование активной жизненной позиции родителей в вопросах формирования привычки к здоровому образу жизни.
- Организация пропаганды положительного опыта общественного и семейного воспитания.
- Активизация самообразования родителей по вопросам формирования потребности в здоровом образе жизни

## **Функции клуба:**

- Сохранение и укрепление здоровья детей.
- Забота об эмоциональном благополучии участников образовательного процесса.
- Консультативная помощь семьям по вопросам сохранения здоровья и профилактических мероприятий для дошкольников.
- Взаимодействие с семьей для формирования социально-активной жизненной позиции в вопросах сохранения здоровья.

## **Принципы:**

- Участие в работе Клуба на добровольной основе.
- Учет пожеланий и предложений участников Клуба.
- Общение на основе взаимопонимания.
- Активный и творческий подход к работе в Клубе.

## **Организация деятельности Клуба:**

- Режим работы Клуба определяется условиями и возможностями ДООУ и потребностями родителей.
- Заседания проводятся в соответствии с планом работы.
- Заседания проводятся 1 раз в 2 – 3 месяца.
- Деятельность Клуба может быть прекращена по инициативе ДООУ или родителей (законных представителей детей)

## **Права и обязанности членов Клуба:**

### *Члены Клуба имеют право на:*

- Получение консультативной помощи по вопросам оздоровления детей.
- Участие в мероприятиях, проводимых в рамках работы Клуба

### *Члены Клуба обязаны:*

- Нести ответственность за сохранение имущества ДООУ.
- Соблюдать требования техники безопасности, охраны жизни и здоровья дошкольников.

# Консультации для родителей в рамках клуба «Здоровый малыш»



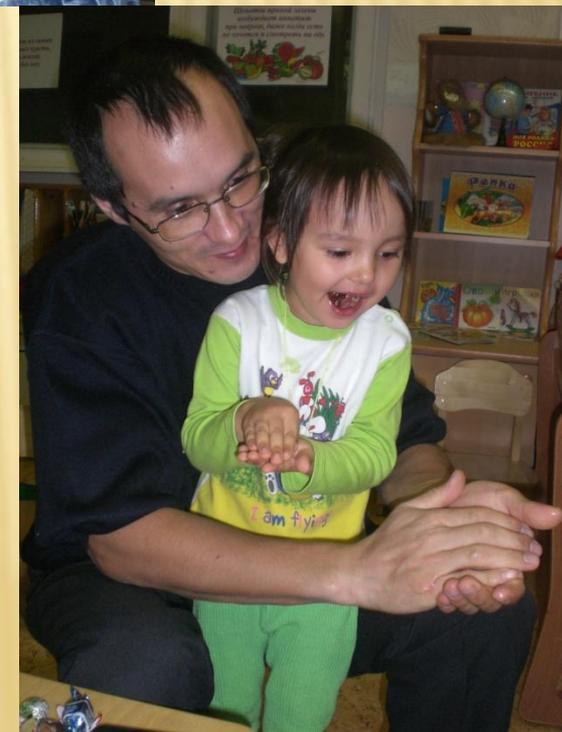
**Родители не только слушатели, но и активные участники.**







**Льдинка, льдинка  
ты катись по моей  
ладошке,  
Если хочешь  
поморозь  
пальчики  
немножко.**



# Презентация пособий и фильма об условиях оздоровления в детском саду.



# Спортивный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья»



# ОЗДОРАВЛИВАЮЩАЯ СРЕДА В ДОУ

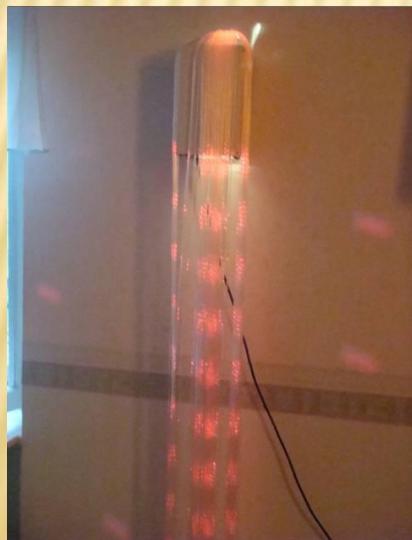








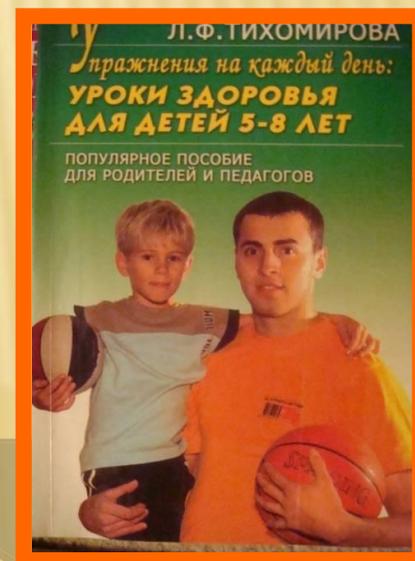
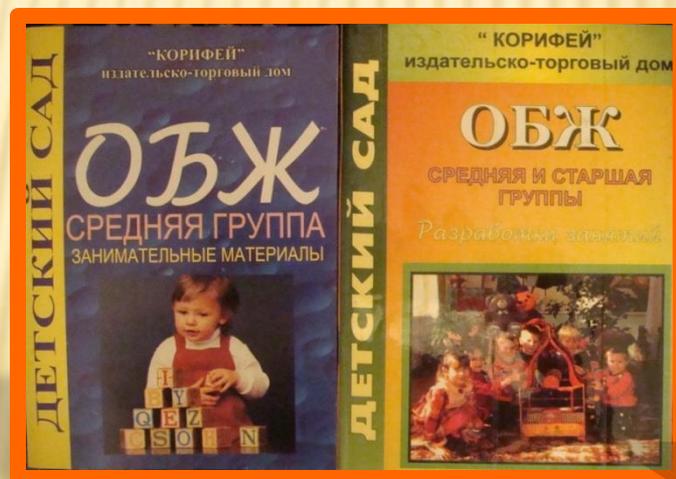
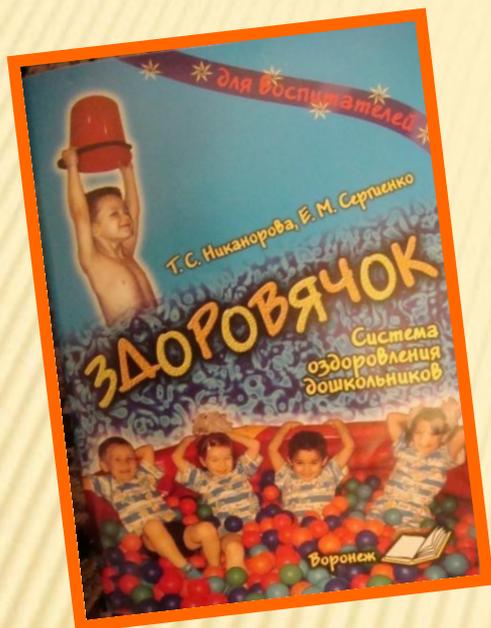
# СЕНСОРНАЯ КОМНАТА



# РАЗВИВАЮЩАЯ СРЕДА ОЗДОРОВЛЕНИЯ В ГРУППЕ



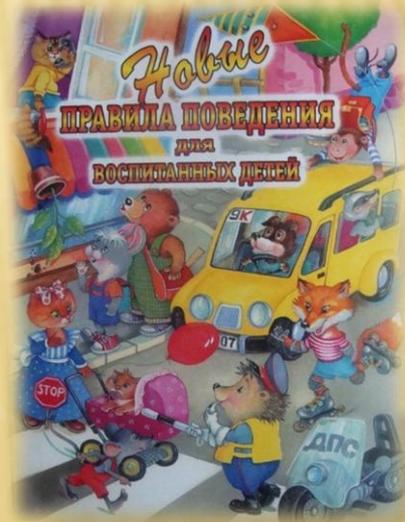
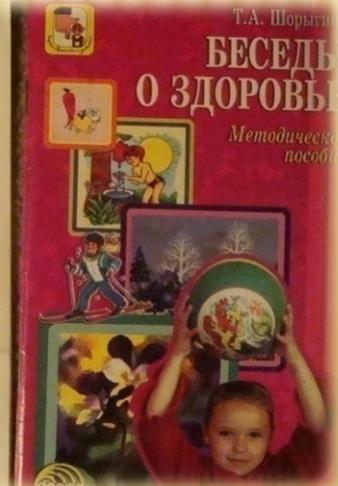
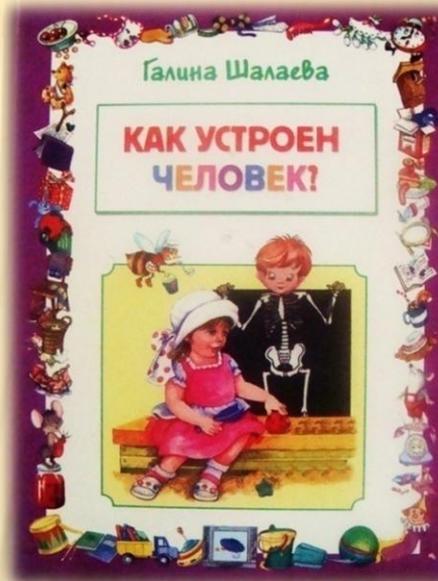
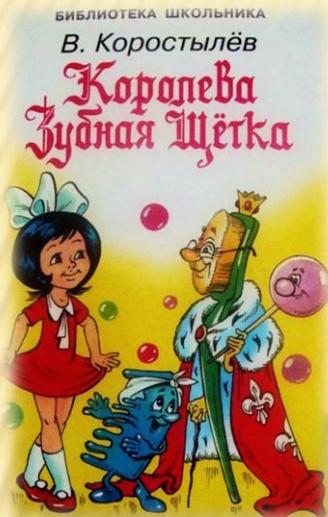
# Методические пособия и технологии



# Уголок для детей «Страна здоровья»



# Художественная литература по ЗОЖ для детей.

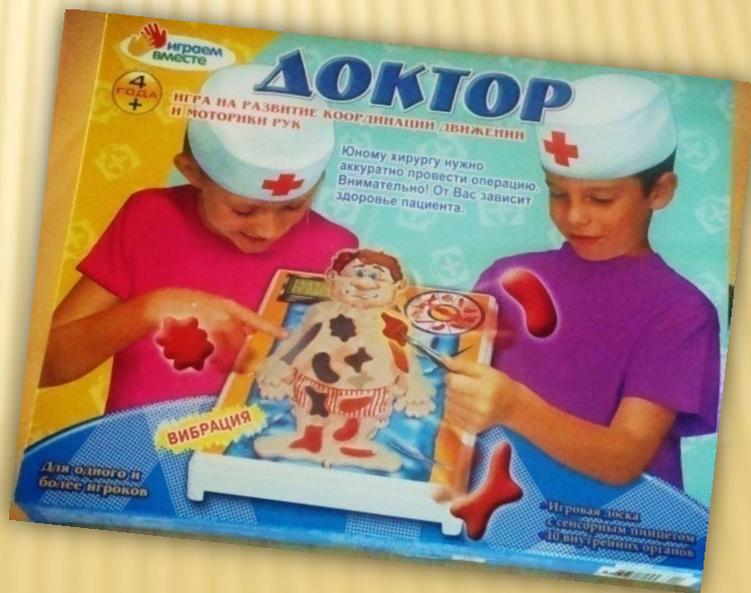




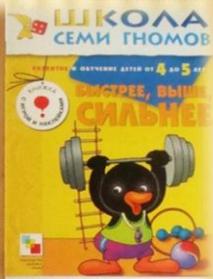


# Дидактические игры для детей.





# Дидактические пособия.





# Физкультурный уголок в группе



Помогают нам в зарядке:  
пробки, камешки, следочки  
и чудесные мешочки!



# Пособия и предметы для массажа.



**Персонажи  
для  
игровых  
ситуаций на  
занятии.**



# Система работы с детьми.



**Чисти зубы, чисти зубы,  
и снаружи, и внутри,  
не болели чтоб они.**



# Путешествуем по стране здоровья



# САМОМАССАЖ И МАССАЖ КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ



*Рис. 2*



*Рис. 3*



*Рис. 4*



*Рис. 5*



*Рис. 6*



*Рис. 7*



*Рис. 8*



*Рис. 9*



*Рис. 10*

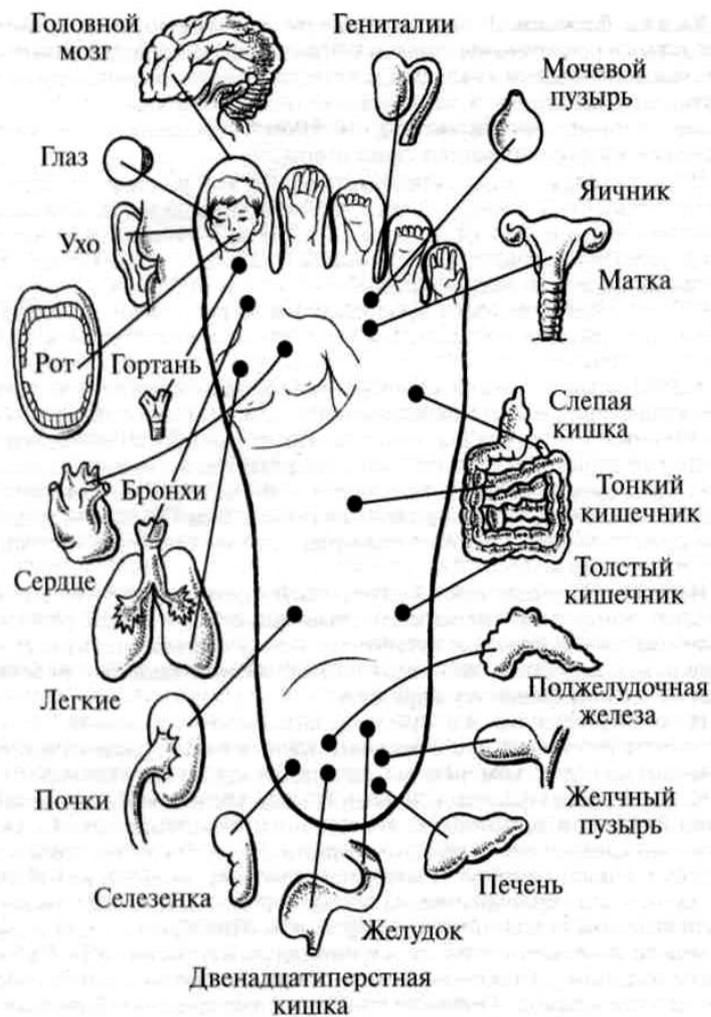


Рис. I. Точки соответствия внутренним органам на стопе по методу су-джок-акупунктуры

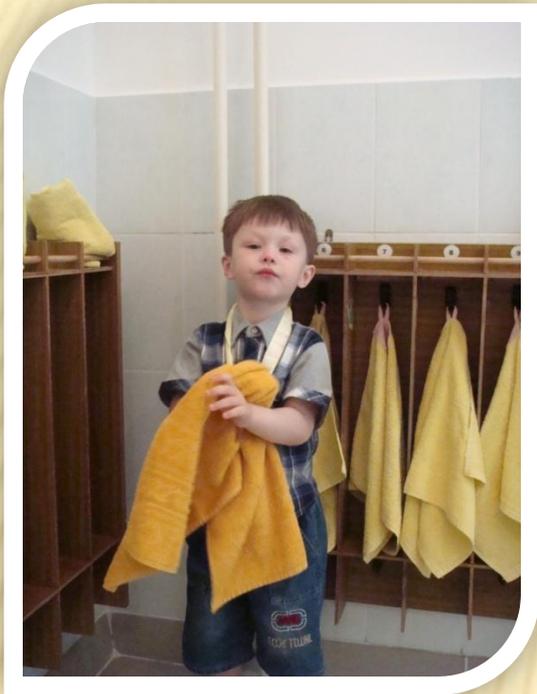


Рис. II. Точки соответствия внутренним органам на кисти по методу су-джок-акупунктуры

**Мы без дела не сидим, за  
здоровьем все следим.**









**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**

