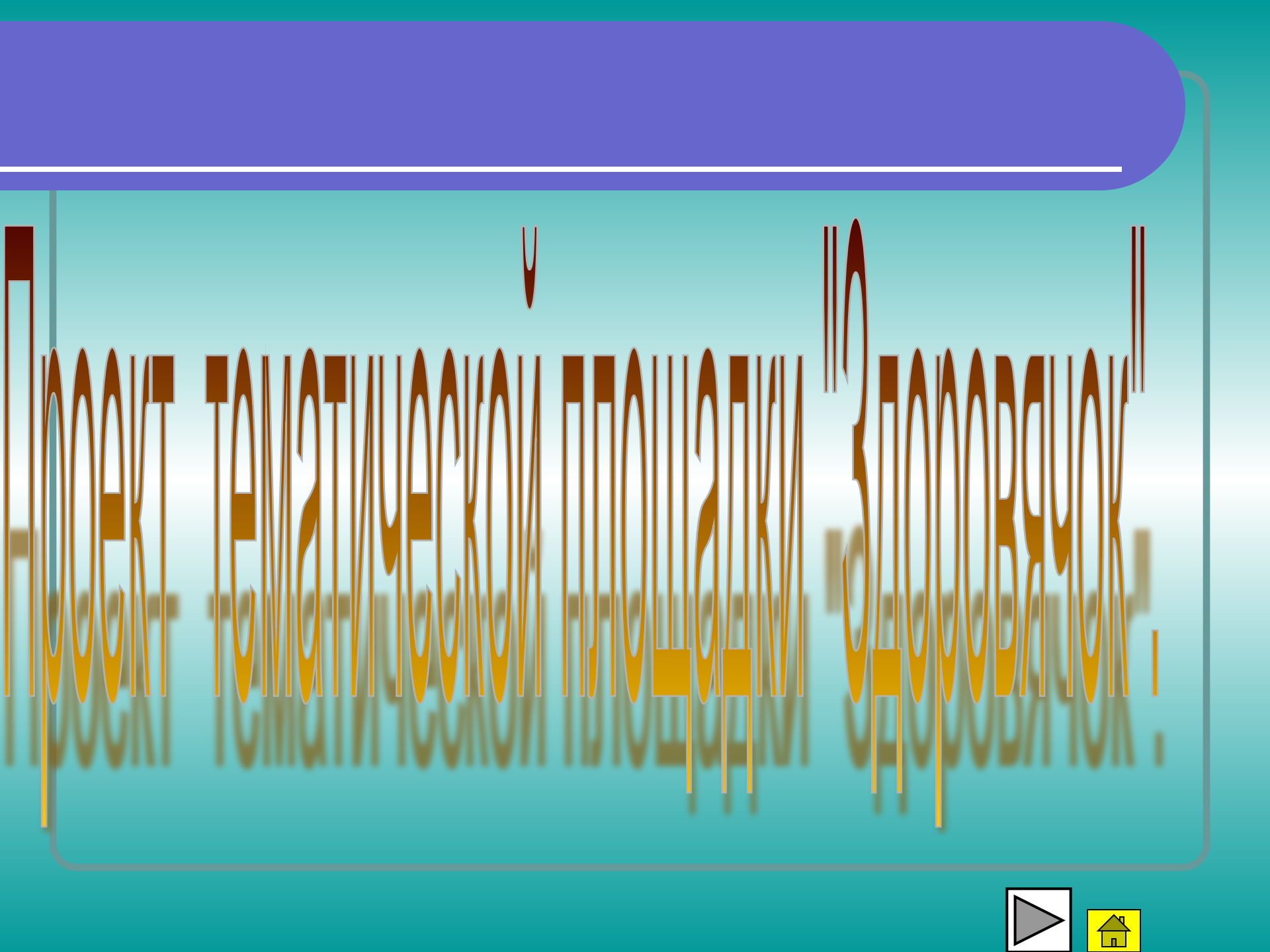




# ПРОЕКТ ТЕМАТИЧЕСКОЙ ПОЩАДКИ "Здоровячок"



**З Д О Р О В Ь Е**

ЭТ

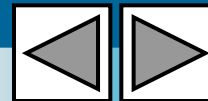
**П О Л Н О Е Б Л А Г О П О Л У Ч И Е**

**физическое**

**душевное**

**социальное**

*а не только отсутствие болезней или  
физических дефектов*



# ЗДОРОВЬЕ

```
graph TD; Z[ЗДОРОВЬЕ] --> F[физическое]; Z --> D[душевное]; Z --> S[социальное]; F <--> D; D <--> S; F --- L1[Отсутствие болезней, физических дефектов]; D --- L2[Психологическое, Нервно-психическое, Психическое]; S --- L3[Возможность ребенка усваивать программу образования];
```

физическое

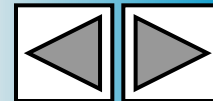
душевное

социальное

Психологическое  
Нервно-психическое  
Психическое

Возможность ребенком  
усваивать программу  
образования

Отсутствие болезней,  
физических дефектов



## **Физическое-**

**это состояние человека, которое характеризуется совершенством саморегуляции функций организма, гармонией физических процессов, максимальной адаптацией к различным факторам внешней среды.**

## **Психическое -**

**это способность человека адекватно реагировать на внешние и внутренние раздражители, умение уравновесить себя с окружающей средой.**

## **Социальное -**

**это мера социальной активности, деятельное отношение человека к миру.**

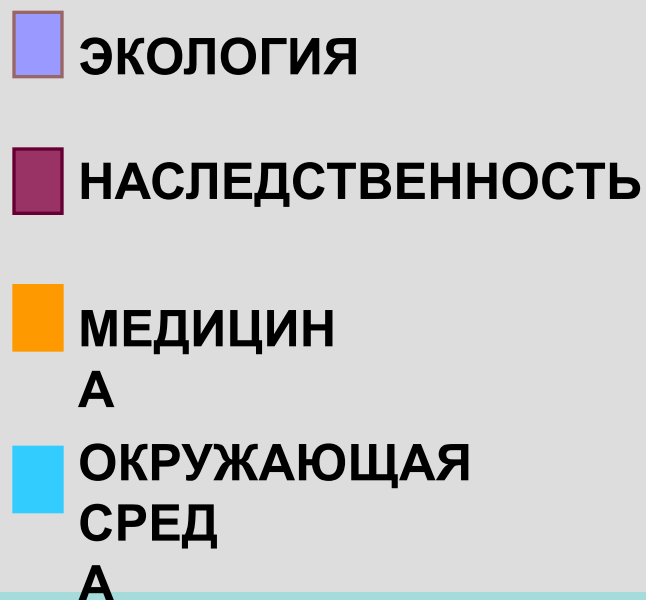
# Факторы, формирующие здоровье ребенка

10-15%

15-20%

10-15%

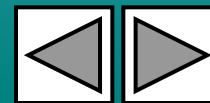
50-55%



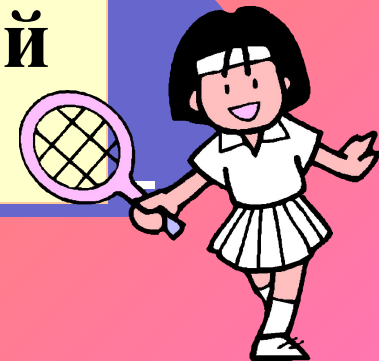
ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА



СТИЛЬ ЖИЗНИ  
(образ жизни)



# Учет индивидуальных особенностей ребенка

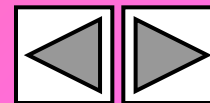
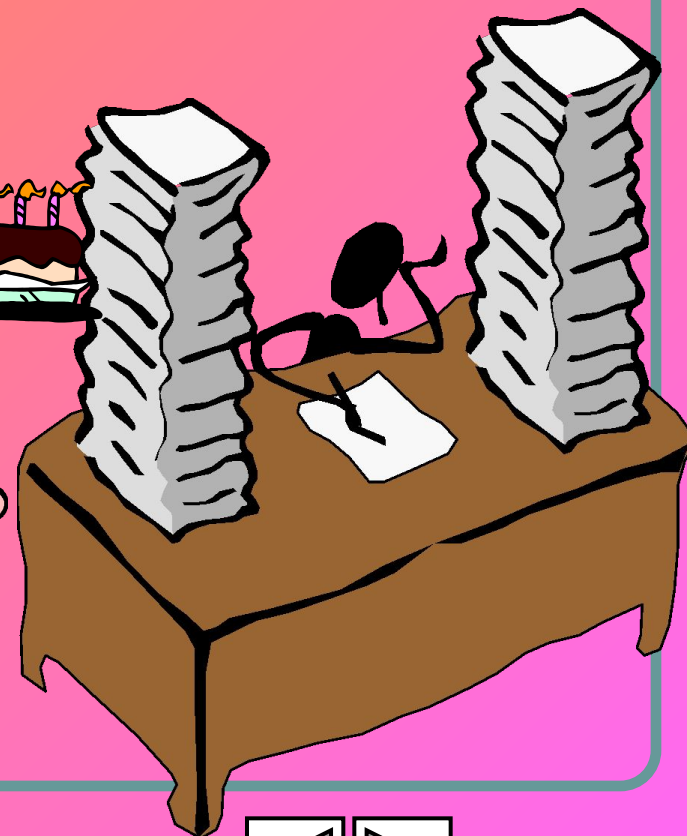


Биологический и паспортный возраст

Состояние здоровья

Темп деятельности

Тип восприятия



# ЗДОРОВЬЕ

предполагает (предусматривает) условия оптимального существования организма в окружающей среде.



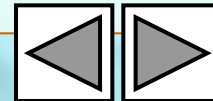
## КАЧЕСТВЕННАЯ МЕРА ЗДОРОВЬЯ

ЭТО

*возможность организма адаптироваться к различным условиям жизни.*

## АДАПТАЦИЯ

к новым условиям жизни достигается мерой затрат внутренних (функциональных) резервов организма, т.е. «физиологической» ценой.







**Утомление  
проявляется в**

**ОТДЫХ**



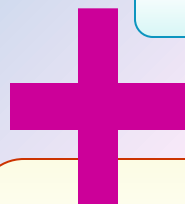
**снижении работоспособности**

**снижении объема памяти**

**ослаблении внимания**

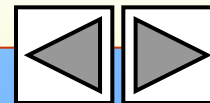
**двигательном беспокойстве**

**отвлечениях**



**учащении или замедлении пульса,  
повышении или понижении АД,  
частоты дыхания**

**покраснении или побледнении  
кожного покрова, влажности  
ладоней, усилении слюноотделения  
или сухости во рту**





# ЦЕЛЬ ПРОЕКТА

- УКРЕПЛЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДВИЖЕНИЙ, ЗАКАЛИВАНИЕ ДЕТСКОГО ОРГАНИЗМА (СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ, ВОДА), РАЦИОНАЛЬНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ, ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕТРАДИЦИОННЫХ МЕТОДОВ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ В ПРОЦЕССЕ ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР, ИГР – ЭСТАФЕТ, СПОРТИВНЫХ ДОСУГОВ И РАЗВЛЕЧЕНИЙ.

## задачи:

- Укрепление здоровья детей
- Активизация двигательного режима
- Коррекция психоэмоциональной сферы
- Формирование элементарных умений самоорганизации в двигательной активности
- Воспитание у детей потребности в движении и эмоциональном восприятии жизни.

## актуальность проекта

- Суть проекта заключается в том, чтобы во время прогулок на участке детского дома и за его территорией укреплять и совершенствовать основные виды движений, закаливать детский организм. Укреплять их иммунную систему.
- Актуальность этой проблемы связана с тем, что у детей имеются нарушения здоровья.
- На протяжении всего проекта дети играют в подвижные игры, сюжетно-ролевые игры, выполняют комплексы утренней гимнастики на свежем воздухе, ходят на экскурсии, прогулки – походы и т.д.

# Рекомендуемая литература

1. Лебедева Н.Т. Формирование здорового стиля жизни школьника. – Мн.: Нар. асвета, 1996. – 144 с.
2. Батурина Г.И., Кузина Т.Ф. Введение в педагогическую профессию: – М.: Издательский центр «Академия», – 1998. – 176 с.
3. Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней: – М.: Издательский центр «Академия», . – 320 с.
4. Никифоров Г.С. Психология здоровья. – СПб.: Речь, 2002. – 256 с.
5. Сиротюк А.Л.  
Обучение детей с учетом психофизиологии: Практическое руководство для учителей и родителей. – М. ТЦ «Сфера», 2000 г. – 128 с.
- 6 Дубровинская Н.В., Фарбер Д.А., Безруких М.М.  
Психофизиология ребенка: – М.: Гуманит. изд. центр «Владос», 2000 – 144 с.
7. Битянова М.Р. Адаптация ребенка в школе: диагностика, коррекция, педагогическая поддержка: – М.: Образоват. центр «Педагогический поиск», 1997 – 112 с.

