

Здоровье

Цель: сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни, воспитание культурно-гигиенических навыков.

Задачи:

1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

Формировать умение найти себе занятие по интересам, привлечь сверстников и самому включиться в их деятельность. Поддерживать проявления активности и доброжелательности в общении с детьми и взрослыми, эмоциональной отзывчивости, побуждать ребенка регулировать интенсивность своих эмоциональных реакций, учить высказывать свое негативное отношение к чему-либо социально-приемлемыми способами.

Развивать интерес к разным формам двигательной активности (подвижные игры, элементы спортивных игр, прогулки, купание и плавание, утренняя гимнастика, физические упражнения, катание на велосипеде, самокате, коньках, лыжах и др.).

2. Воспитание культурно-гигиенических навыков.

2.1. Формировать культурно-гигиенические навыки.

Формировать умение самостоятельно выполнять гигиенические процедуры: мыть и вытирать руки, чистить зубы, полоскать рот после приема пищи; умение пользоваться носовым платком, прикрывать рот во время чихания и кашля, отворачиваясь в сторону; пользоваться туалетом. Учить детей следить за своим внешним видом: причесываться своей расческой, следить за своей обувью и одеждой, уметь убирать за собой игрушки, пособия и постельные принадлежности; следить за своим внешним видом (одеждой, прической и др.).

2.2. Формировать культуру питания.

Формировать навыки правильного поведения за столом во время еды: пользоваться столовыми приборами (ложкой, вилкой, ножом); пользоваться салфеткой в процессе еды; есть аккуратно, медленно пережевывая пищу, правильно и красиво сидеть за столом, не капризничать во время приема пищи. Давать детям представления о здоровом питании: о значении разнообразного питания, пользе овощей и фруктов, каши, соков, молочных, мясных и рыбных продуктов; необходимости своевременного приема пищи и соблюдения режима питания, ценности горячих блюд; о вреде чрезмерного употребления сладостей, тонизирующих и газированных напитков, жевательной резинки, чипсов и др.

3. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Соблюдать оптимальный объем умственной и физической нагрузки, продолжительность занятий в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями. Предупреждать психоэмоциональное напряжение, переутомление детей, психологический дискомфорт, связанный с авторитарным стилем воспитания, отсутствием обращенности взрослого к ребенку, включением детей в неинтересную для них деятельность.