

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский
сад «Чебурашка» комбинированного вида

Консультация для родителей

Здоровый образ жизни - важное условие физического развития ребенка дошкольного возраста

Подготовила Будникова Н.И., учитель-дефектолог МБДОУ детский сад
«Чебурашка»

с. Усть-Большерецк
Камчатский край

Здоровый образ жизни - это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

Существует три вида здоровья: физическое, психическое и нравственное (социальное):

Физическое здоровье - это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается.

Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека.

Главной ценностью общества является семья , а это прежде всего дети. Думая о здоровье, мы обязаны готовить детей к перегрузкам уже с дошкольного возраста: будут то стрессовые ситуации, эмоциональная тяжесть или физическое перенапряжение. И поэтому о здоровье необходимо заботиться уже с самого раннего возраста.

Как укрепить и сохранить здоровье детей? Ответ волнует как педагогов, так и родителей. Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет человек проходит огромный путь развития, неповторимый на протяжении всей последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов, становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Жизнь XXI века ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья ребёнка. Особенно остро стоит эта проблема в период адаптации ребёнка в дошкольном образовательном учреждении, впервые поступающего в детский сад.

Здоровье - это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие человека. Формирование здорового образа жизни начинается уже с раннего возраста. Вся жизнедеятельность ребёнка в дошкольном учреждении должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья, особенно во время адаптационного периода. При успешной адаптации выделяются два основных критерия: внутренний комфорт (эмоциональная удовлетворенность) и внешняя адекватность поведения (способность легко и точно выполнять новые требования).

Оздоровительные мероприятия в детском саду позволяют ребёнку справиться с трудностями привыкания к новой среде, позволяют организовать жизнь ребёнка в дошкольном

учреждении так, что приводит к наиболее адекватному, почти безболезненному приспособлению его к новым условиям. Позволяют создать у ребёнка положительное отношение ко всем видам деятельности, развивая различные умения, соответствующие возрастным возможностям, формируя потребность в общении со взрослыми. Мероприятия обеспечивают решение воспитательно-образовательных задач, уже в период привыкания ребенка к новым условиям и тем самым ускоряет и облегчает протекание адаптационного периода, т.е. привыкание ребёнка к детскому саду, к общественному дошкольному образованию.

Оздоровительные мероприятия носят комплексный подход.

1. Организация сбалансированного питания, контроль за выполнением норм питания, калорийностью, витаминизация пищи (аскорбиновая кислота в третье блюдо)
2. Организация физкультурно-оздоровительной деятельности: утренняя гимнастика - физкультурные занятия, прогулки на свежем воздухе, спортивные праздники, развлечения, индивидуальная работа, гимнастика после сна.
3. Общеукрепляющие мероприятия: умывание водой, полоскание горла кипяченой водой комнатной температуры, ходьба босиком, обтирание влажной рукавичкой.
4. Неспецифическая профилактика ОРВИ, гриппа: (фитонциды, чеснок в первое блюдо), ароматерапия (масло пихтовое, мята, лаванда), фиточай, витаминный чай (шиповник, крапива и др.), самомассаж ушных раковин ,ладоней, релаксация.
5. Наблюдение за детьми после болезни (организация щадящих режимов).
6. Организация работы с часто болеющими детьми: витаминизация, общеукрепляющая терапия, фитотерапия.

Цель оздоровительных мероприятий – это воспитание здорового ребёнка через здоровьесформирующее образование.

Работа по данному направлению для достижения цели предполагает реализацию следующих задач:

-Создать условия для охраны и укрепления здоровья детей.

-Формировать у детей навыки здорового образа жизни, содействовать полноценному физическому развитию детей в воспитательно-образовательном процессе.

-Формировать опыт социального поведения, обеспечивающее эмоциональное благополучие, здоровье в процессе адаптации, взаимодействия самопознания, саморегуляции.

-В процессе выполнения и проведения оздоровительных мероприятий, ожидаются следующие результаты:

-Формирование понимания данной проблемы и ответственности за выполнение рекомендаций педагогов со стороны родителей.

-Привитие детям культурно-гигиенических навыков в режимных моментах.

-Снижение простудных заболеваний.

Одним из направлений оздоровительного характера и эффективным методом для профилактики гриппа и простудных заболеваний является ароматерапия.

Ароматерапия - лечение с помощью эфирных масел разных растений. С помощью масел можно снять стресс, усталость, апатию или перевозбуждение, как в период адаптации так активированных дней.

При вдохе летучие эфирные масла через миллионы чувствительных клеток, выстилающих носовые ходы, попадают внутрь организма. Эти клетки посыпают сигналы непосредственно в мозг и влияют на эмоции. Таким образом, эфирные масла одновременно воздействуют на физическое и на психическое самочувствие ребёнка.

Каждое эфирное масло многофункционально, но есть и общие закономерности.

Все без исключения эфирные масла:

не имеют негативного побочного действия на организм и не вызывают привыкания;

обладают бактерицидными, антисептическими и противовоспалительными действиями;

воздействуют на нервную систему, на сферу эмоций и психическое здоровье;

поддерживают механизм саморегуляции в организме;

имеют биоэнергетическую ценность.

Существуют разные способы применения масел.

Масла желательно использовать в индивидуальных аромакулонах, а также дневные сеансы ароматерапии через аромалампу.

Индивидуальные аромакулоны защищают детей от вирусов, регулируют работоспособность и активность ребёнка в течение дня.

С этой целью применяются цитрусовые и хвойные масла - лимона, сладкого апельсина, грейпфрута, пихты, сосны, можжевельника. Очень хороша в этом случае и аромабижутерия - небольшие, полые внутри керамические медальоны в виде кувшинчиков или амфор с неглазированной внутренней поверхностью. В них капают одну-две капли (не больше!) эфирного масла и в течение 10-14 дней они сохраняют лечебный эффект. Даже при отсутствии выраженного запаха наши обонятельные анализаторы все равно его воспринимают. Для очищения воздуха в группе применяется распыление ароматических масел. Приготовленную смесь следует растворять в столовой ложке спирта и добавлять в воду, налитую в обычный пульверизатор. Можно использовать как хвойные масла, так и цитрусовые, которые хорошо очищают воздух от бактериального загрязнения. Эта процедура проводится раз в день, лучше утром. При эпидемии гриппа можно распылять масла в прихожей. Впрочем, ароматерапия помогает не только при простуде. Повышенная тревожность, присущая детям раннего дошкольного возраста во время адаптации к образовательному учреждению как оказалось, можно снижать при помощи ароматерапии.

- Маслом номер один в ароматерапии считается лавандовое. Оно обладает и бактерицидным, и прекрасным успокаивающим свойством.

- Эфирное масло мандарина по праву считается оптимистическим “детским” маслом, помогающим малышу находить нужные образы в бескрайнем море своего воображения. Оно способствует развитию у детей независимости от чужого мнения, побуждая их не просто копировать, а воспроизводить услышанное и увиденное в индивидуальных формах творчества.

Настроит на верный лад использование аромамедальона, в который капают 2-3 капли масла, либо ароматической лампы.

Беспокойным и боязливым ребятишкам особенно рекомендуется ароматизация воздуха в детской комнате, так как масло мандарина способствует снятию нервного возбуждения и спокойному сну.

Используются следующие масла:

Масло сладкого апельсина - 1-2 капли на кулон 2 раза в неделю.

Масло грейпфрута - 1-2 капли на кулон 2 раза в неделю.

Пихтовое масло -1-2 капли на кулон 2 раза в неделю.

Применяемые масла чередуются ежемесячно. Перед применением каждого масла каждый ребенок индивидуально проходит тест на переносимость и аллергическую реакцию. В аромалампе масло капают на чашу, наполненную водой. Чаша нагревается, нагревая воду, что способствует испарению масла с её поверхности. От лампы исходит легкий, не концентрированный запах.

Следует помнить, что далеко не все масла полезны для маленьких детей. Но уже с раннего возраста используются масла ромашки и лаванды в лечебных целях и для профилактики простудных заболеваний, и масло сладкого апельсина грейпфрута как успокаивающее, гармонизирующее через аромалампу.

На занятиях можно использовать масло, чтобы создать особенное настроение или повысить индивидуальную работоспособность детей. Очень эффективно для этих целей масло розмарина

Следующим перспективным методом профилактики респираторных заболеваний и улучшения состояния нервной системы ребенка является закаливание.

Систематическое закаливание способствует формированию у детского организма умения безболезненно переносить изменение окружающей среды. Закаливание приводит к усилению обмена веществ, повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, оказывает благотворное влияние на общее психологическое состояние и поведение ребёнка.

При закаливании мы придерживаемся определённых правил, первое из которых постепенность. Также учитываем состояние здоровья и индивидуальные особенности детей. Закаливающие процедуры должны доставлять детям радость.

Эффективным средством закаливания является хождение по солевым дорожкам. Эффект солевых дорожек заключается в том, что соль раздражает стопу ребенка, богатую нервными окончаниями.

Методика солевого закаливания.

Показания: Метод солевого закаливания показан всем детям дошкольного возраста.

Техника: Закаливание проводится после дневного сна под наблюдением воспитателя. Ребенок проходит босиком по фланелевому коврику, смоченному 10% раствором поваренной соли комнатной температуры. Топчутся на коврике в течение 2х минут. Затем дети переходят на второй коврик, стирая соль с подошвы ног, а затем переходят на сухой коврик и вытирают ступни насухо. Важным моментом при проведении закаливания является то, что стопа должна быть предварительно разогрета. С этой целью используется массажеры для стоп, пуговичные и палочные дорожки.

Механизм действия: Механический и химический через термо- и хеморецепторы кожи стоп ног. Солевой раствор раздражает хеморецепторы, вызывая расширение “игру”, периферических сосудов стоп. Рефлекторно усиливается теплообразование, увеличивается приток крови к нижним конечностям и стопам, длительное время сохраняется тепло. Механические действия возникают в результате раздражения биологических точек на подошве.

Оборудование: 3 фланелевых коврика, с разнокалиберными нашитыми пуговицами или с нашитыми палочками.

10% раствор поваренной соли температуры +10°+18°C 1 кг соли на 10 л. воды 0,5 кг на 5 л. воды 0,25 кг на 2,5 л. воды

Данный метод закаливания доступен и прост, не требует больших материальных затрат и времени, доставляет удовольствие детям. А самое главное обладает выраженным эффектом, играет существенную роль в профилактике простудных заболеваний у детей.

Все эти приёмы позволяют нам постепенно стабилизировать здоровье детей, снизить заболеваемость, приобщить к здоровому образу жизни. У родителей и у нас одна цель – воспитывать здоровых детей.

