

ТЕМА ВЫСТУПЛЕНИЯ: вопросы сохранения здоровья и укрепления здоровья детей.

Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствия болезни и физических недостатков. Для всех людей на Земле самым ценным является здоровье. А здоровье наших детей – это двойная ценность.

В настоящее время здоровью детей уделяется большое внимание, так как в детстве происходит развитие и становление личности человека, все, что приобретено ребенком в детстве, в том числе и здоровье, сохраняется потом на всю жизнь.

Проблемы со здоровьем наблюдаются уже в дошкольном возрасте, а к началу учебы в школе они увеличиваются. Поэтому сохранение и укрепления здоровья детей дошкольного возраста важно для дальнейшей продуктивной учебы детей в школе. В детском саду проводится обширный комплекс оздоровительных мероприятий:

1. Соблюдение температурного режима согласно СанПиНа.
2. Правильная организация прогулок.
3. Соблюдение сезонности одежды.
4. Облегченная одежда в детском саду
5. Гимнастика после сна.
6. Закаливающие процедуры.
7. Полоскание горла солевым раствором прохладной водой.
8. Летом ходьба босиком на участке.
9. Витаминотерапия.(витаминизация третьих блюд)
10. Сбалансирование питание.

Физическое воспитание в дошкольном образовательном учреждении осуществляется как на специальных физкультурных занятиях, так и в игровой деятельности и в повседневной жизни детей, в разнообразных формах организации двигательной деятельности. В детском саду создаются благоприятные санитарно-гигиенические условия, соблюдается режим дня, обеспечивается заботливый уход за каждым ребёнком на основе лично — ориентированного подхода; организуется полноценное питание, ежедневное пребывание на свежем воздухе; систематически во все времена года проводятся закаливающие мероприятия, утренняя гимнастика, при наличии соответствующих условий организуется обучение детей плаванию.

Режим — основа жизни детского сада. Именно он призван обеспечить спокойную жизнь ребенку, оградить его от стрессовых факторов, укрепить здоровье. Соблюдение режима детского сада непосредственно связано с соблюдением режима в семье. Поэтому воспитатель должен осуществлять просвещение родителей и активно привлекать их к деятельности детского сада. Другой аспект соблюдения режима — это рациональное построение занятий, их соотношение со свободной деятельностью детей.

Среди многих факторов оказывающих влияние на здоровье детей, первое место занимает физическая культура. Занятия физкультурой способствуют гармоничному развитию тела, быстрому восстановлению умственной работоспособности. Но физкультурные занятия, предусмотренные программой, не могут восполнить дефицит двигательной активности. Поэтому возникает необходимость введения в воспитательно — образовательный процесс различных форм физической деятельности. Такими формами являются: физкультурные развлечения, досуги, подвижные игры, физкультминутки, гимнастика пробуждения и т. д. Наибольший оздоровительный эффект достигается

при проведении физических упражнений на открытом воздухе, особенно в течение круглого года. Летом все организованные формы (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, спортивные упражнения) проводятся на участке группы или спортивной площадке.

В холодное время года при проведении физкультурных занятий, утренней гимнастики на открытом воздухе важно обеспечить четкую правильную их организацию и методику. Организационно физкультурные занятия лучше проводить перед или в конце прогулки, увеличивая время пребывания детей на свежем воздухе. В ненастные, дождливые дни занятия проводятся в физкультурном зале, с соблюдением графика проветривания.

Основная задача утренней гимнастики – укрепление и оздоровление организма ребенка. Движения, которые даются в утренней гимнастике, усиливают все психологические процессы: дыхание, кровообращение, обмен веществ, помогают развитию правильной осанки.

Прогулка. Подвижные игры. Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития. Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям. Прогулки состоят из подвижных и спортивных игр, эстафет и соревнований.

Чтобы предупредить простудные заболевания детей, надо систематически укреплять их терморегулирующий аппарат. В детском саду мы можем осуществлять закаливание детей естественными факторами.

Закаливание – одно из эффективных средств укрепления здоровья и профилактики заболеваний. Оно положительно действует на механизмы приспособления к холоду, жаре, ослабляет негативные реакции нашего организма на изменения погоды, повышает устойчивость к вирусным и бактериальным заражениям, создает прочный щит от простудных заболеваний и тем самым значительно продлевает срок активной творческой жизни человека. Воздушные ванны считаются самыми нежными, безопасными и доступными. Необходимо следить, чтобы группа постоянно проветривалась. Непременный элемент закаливания — длительное пребывание на свежем воздухе: летом в течение всего дня, весной, зимой, осенью — не менее 3–4 часов. В качестве основных средств закаливания рекомендуется использовать естественные природные факторы: воздух, вода, солнечный свет.

Первым требованием для проведения закаливания детей в дошкольном учреждении является создание гигиенических условий жизни детей. Это, прежде всего, обеспечение чистого воздуха и рациональное сочетание температуры воздуха и одежды ребенка.

Бактериальная и химическая чистота воздуха в помещении достигается сквозным проветриванием, которое создает возможность многократной смены воздуха за короткий срок.

Хорошим средством закаливания, укрепления и формирования свода стопы является хождение босиком. В летнее время ходить босиком по хорошо очищенному грунту (трава, гравий, песок).. Затем дети продолжают ходить босиком в помещении. Для детей 5 - 7 лет можно рекомендовать проведение сначала в носках, а потом и босиком утренней гимнастики и физкультурных занятий (в зале с паркетным, пластиковым полом или покрытым ковром).

Технологии оздоровления детей дошкольного возраста:

1. Пальчиковая гимнастика. Использование пальчиковой гимнастики предполагает выполнение следующих правил: такие игры должны использоваться систематически и ежедневно; во время любого режимного момента — главное ребенку должно быть интересно; длительность упражнений зависит от эмоционального отклика детей, нельзя заставлять делать их насильно. Такую работу можно проводить

... время утренней гимнастики, физкультминуток, в свободное время утром и после сна — по 2-3 минуты.

2. Дыхательная гимнастика. Правильное дыхание — необходимое условие полноценного физического развития. Необходимо обращать внимание детей на то, что дышать нужно через нос. Правильное носовое дыхание — условие здоровья ребенка, профилактическое средство против респираторных заболеваний. Для успешного овладения дыхательной гимнастикой необходимо соблюдать следующие правила: дышать с удовольствием, концентрировать внимание на дыхательном упражнении, дышать медленно, дышать носом.

3. Динамические паузы. Систематическое применение двигательных игр — разминок позволяет снизить эмоциональное и физическое напряжение детей на психологическом и телесном уровне. Они могут проводиться в начале, середине или конце занятия. В начале дня или перед занятием они помогут детям собраться, настроиться на работу, а в середине и в конце занятия — восстановить внимание, работоспособность, активизировать память, снять напряжение и расслабиться. Продолжительность разминки регулируется в зависимости от возраста. Необходимо помнить, что интенсивность упражнений не должна быть высокой. В детском саду используются физкультминутки под стихотворные тексты, надо помнить: содержание текста должно сочетаться с темой занятия, стихи с четким ритмом, под них легче выполнять движения; текст произносится взрослым, чтобы у ребенка не сбилось дыхание.

4. Гимнастика для глаз. Нагрузка на глаза у современного ребенка огромная, а отдыхают они только во время сна. Гимнастика для глаз полезна всем, а детям особенно. Ее основная цель — профилактика нарушения зрения. Предлагается следующее упражнение для усиления мышц глаз и зрения: Дети сидят на стульях, спина прямая, ноги опираются на пол, голова в одном положении, работают только мышцы глаз.

5. Гимнастика пробуждения. Одной из главных особенностей нервной системы детей — медленное переключение из одного состояния в другое. Поэтому с детьми необходимо проводить специальные упражнения, позволяющие им перейти к бодрому состоянию после сна. Гимнастика должна включать в себя: звуковое или голосовое пробуждение, игры в постели или легкий массаж, бег босиком из спальни в группу, ходьба по дорожкам здоровья.

6. Самомассаж кистей и пальцев рук — активное механическое воздействие на нервные окончания с помощью различных приспособлений: массажных шариков, шестигранных карандашей, сосновых и ольховых шишек, грецких орехов, массажных щеток. Кинестетические импульсы, идущие от пальцев рук, изменяют функциональное состояние коры головного мозга, усиливают ее регулируемую и координирующую функции.

7. Музыкаотерапия — воздействие музыки на организм человека с терапевтическими целями. В дошкольном возрасте восприятие отдельных музыкальных произведений и звуков природы способствует достижению седативного или возбуждающего эффекта в зависимости от цели педагога.

8. Пескотерапия — работа детей с песком, стабилизирующая эмоциональное состояние детей. Этот вид терапии развивает тонкую моторику, стимулирует тактильные ощущения, нормализует мышечный тонус. Песок и теплая вода обладают релаксирующим действием.

29.11.23 Кош. Катаршова Е.А.