

Детское здоровье- самая главная цель

ФИО: Гребенкина Ольга Владимировна

Должность: Воспитатель

Место работы: МАДОУ «Детский сад №39 «Малышок»

Актуальность

В современном обществе, в 21 веке, предъявляются новые, более высокие требования к человеку, в том числе и к ребёнку, к его знаниям и способностям. Забота о здоровье ребёнка стала занимать во всём мире приоритетные позиции. Любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. Здоровый и развитый ребёнок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребёнка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Цель: создание оптимальных условий для сохранения и укрепления психического и физического здоровья детей.

Задачи:

1. Воспитание у детей культуры здоровья, осознания необходимости заботы о своем здоровье
2. Формирование знаний, умений и навыков, которые необходимы для сохранения и укрепления здоровья
3. Формирование привычки к ЗОЖ
4. Создание здоровьесберегающей среды в группе
5. Организация рационального двигательного режима для развития двигательных навыков детей и увеличения работоспособности организма
6. Повышение защитных сил организма и устойчивости к различным заболеваниям посредством системы закаливания.

Одним из средств решения обозначенных задач становится применение здоровьесберегающих технологий. Здоровьесберегающий педагогический процесс в нашем детском саду – это процесс воспитания и обучения детей дошкольного возраста в режиме здоровьесбережения процесс, направленный на обеспечение физического, психического и социального благополучия детей.

В детском саду мы реализуем следующие здоровьесберегающие технологии:

- утренняя гимнастика
- гимнастика для глаз
- воздушные процедуры

- пальчиковая гимнастика
- артикуляционная гимнастика
- спортивные игры и упражнения
- гимнастика пробуждения
- ходьба по массажным дорожкам
- закаливание
- физкультминутки

Достичь положительных результатов в решении проблемы сохранения здоровья ребёнка можно лишь при согласованных действиях детского сада и семьи.

Родители - лучший пример для детей. «Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка в младенческом возрасте.

В силу большой подражательности детей дошкольного возраста роль постоянного примера окружающих его взрослых - родителей, воспитателей, старших братьев и сестер — для поддержания стремления заниматься ежедневно физическими упражнениями, зарядкой, закаливанием.

Вряд ли можно найти родителей, которые не хотят, чтобы их дети росли здоровыми, а ведь для этого не так много и надо:

Прежде всего, необходимо активно использовать целебные природные факторы окружающей среды: чистую воду, ультрафиолетовые лучи солнечного света, чистый воздух, естественные силы природы, которые представляют собой привычные компоненты окружающей среды и необходимы для жизнедеятельности организма.

1. Правильно организованный режим дня: оптимально сочетаемые периоды бодрствования и сна детей в течение суток. Режим дисциплинирует детей, способствует формированию полезных привычек, приучает их к определённому ритму. **Прогулка** - один из существенных компонентов режима дня. Этот наиболее эффективный вид отдыха, повышает сопротивляемость организма, закаляет его. Хорошо сочетать прогулку со спортивными и подвижными играми. Важная составляющая часть режима – **Сон**. Важно, чтобы малыш засыпал в одно и то же время (и днём и ночью). Домашний режим ребёнка должен быть продолжением режима дня детского сада, и особенно в выходные дни.

2. Полноценное питание: включение в рацион продуктов, богатых витаминами А, В, С и Д, минеральными солями и белком. Все блюда желательно готовить из натуральных продуктов, нерафинированных, без добавок, специй и консервантов. Чаще включать в рацион детей творог, гречневую и овсяную кашу. Важен режим питания – соблюдение определённых интервалов между приёмами пищи.

3. Формировать интерес к оздоровлению собственного организма. Чем раньше ребёнок получит представление о строении тела человека, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, тем раньше он будет приобщён к здоровому образу жизни. Если же ребёнка насильно принуждают заниматься физкультурой и соблюдать правила гигиены, то ребёнок быстро теряет интерес к этому. При поступлении ребёнка в школу важным является уровень его физического развития. Принцип «не навреди» должен быть заложен в основу воспитания и развития ребёнка.

4. Для укрепления здоровья эффективны ходьба и бег, которые предохраняют организм человека от возникновения болезней. Они обладают выраженным тренирующим эффектом и способствуют закаливанию организма. Что такое закаливание? Повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию ряда факторов окружающей среды путём систематического кратковременного воздействия на организм этих же факторов в малых дозах. В результате закаливания организм приспосабливается к меняющимся условиям окружающей среды. Закаливание имеет большее значение для ослабленного ребёнка, чем для здорового. Наряду с традиционными методами закаливания (воздушные ванны, водные ножные процедуры, полоскание горла), широко используются и нетрадиционные:

Контрастное воздушное закаливание (из тёплого в холодное помещение);

Хождение босиком, при этом укрепляются своды и связки стопы, идёт профилактика плоскостопия. В летний период дайте детям возможность детям ходить босиком по горячему песку и асфальту, по мелким камушкам и шишкам, которые действуют как сильные раздражители. Тёплый песок, мягкий ковёр, трава действуют успокаивающе. При ходьбе босиком увеличивается интенсивность деятельности почти всех мышц, стимулируется кровообращение во всём организме, улучшается умственная деятельность.

Контрастный душ – наиболее эффективный метод закаливания в домашних условиях.

Полоскание горла прохладной водой со снижением её температуры – метод профилактики заболевания носоглотки.

Если вы хотите видеть своего ребёнка здоровым – надо ежедневно проводить закаливающие процедуры. Минимальное закаливание – воздушные и водные процедуры, правильно подобранная одежда.

Удар по здоровью ребёнка наносят **вредные наклонности родителей**. Не секрет, что дети курящих отцов и матерей болеют бронхо лёгочными заболеваниями чаще, чем дети некурящих.

ПОМНИТЕ - ЗДОРОВЬЕ РЕБЁНКА В ВАШИХ РУКАХ!!

