

«Здоровьесберегающие технологии»

Здоровье человека – тема для разговора достаточно актуальна для всех времён и народов, а в 21 веке она становится первостепенной. Это и понятно, поскольку любой стране нужны личности творческие, активные, гармонично развитые и здоровые. Забота о воспитании здорового ребёнка является приоритетной в работе и нашего дошкольного учреждения.

Здоровый и развитый ребёнок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам окружающей среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован. Все без исключения люди понимают, как важно заниматься физкультурой и спортом, как необходимо закалывать свой организм, делать по утрам зарядку, как можно больше двигаться. Но как трудно каждому из нас пересилить себя, встать пораньше, сделать несколько упражнений. Мы откладываем занятия физкультурой и спортом на «потом», обещаем себе, что рано или поздно начнём. Но, к сожалению, иногда становится поздно.

Воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с самого раннего детства. Если в семье родители понимают значение физкультуры и спорта для здоровья ребёнка, то они с самого раннего возраста формируют у ребёнка культуру физических занятий. И прежде всего родители демонстрируют это на собственном примере.

Воспитывая ребёнка в семье и детском саду, мы часто употребляем слово «привычка». К вредным привычкам ребёнка мы относим безответственность, неорганизованность, лень, отсутствие умения плодотворно трудиться и многое другое. Но мы, взрослые, не задумываемся над тем, что в основе вышеперечисленных проблем лежит отсутствие привычки у ребёнка к тому, чтобы быть здоровым духовно и физически. Давайте задумаемся над этой проблемой. Очень часто родители в семье говорят ребёнку: «Будешь плохо кушать – заболеешь! Не будешь тепло одеваться – простудишься!» и тому подобное. Но практически единицы говорят детям: «Не будешь делать зарядку – не станешь сильным, здоровым! Не будешь заниматься спортом – трудно будет достигать успехов в учёбе!». Зачастую родители плохо представляют, как же необходимо приобщать ребёнка к здоровому образу жизни.

Прежде всего, необходимо активно использовать различные природные факторы окружающей среды: чистую воду, ультрафиолетовые лучи солнца, чистый воздух.

Естественные силы природы представляют собой привычные компоненты окружающей среды и необходимы для жизнедеятельности организма. Мы должны не только охранять детский организм от вредных влияний окружающей среды, но и создавать условия, которые способствуют повышению защитных сил организма ребёнка, его работоспособности.

И важным условием является правильно организованный режим дня, который оптимально сочетает периоды бодрствования и сна детей в течение суток, удовлетворяет их потребности в пище, в различных видах деятельности, в отдыхе, двигательной активности.

Кроме того режим дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных привычек, приучает их к определённому ритму жизни. Одним из основных и существенных компонентов режима дня является прогулка.

Пребывание на свежем воздухе способствует повышению сопротивляемости организма и закаляет его. После активной прогулки у ребёнка всегда нормализуется аппетит и сон. Прогулка должна проводиться в любую погоду, за исключением особо неблагоприятных условий. При этом одежда и обувь должны соответствовать погоде и всем гигиеническим

требованиям. Во время прогулки нельзя допускать, чтобы дети длительное время находились в одной позе. Поэтому необходимо изменять их вид деятельности и место игры. Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми.

Не менее важной составляющей частью режима является сон, который особенно необходим ослабленным детям. Важно, чтобы малыш засыпал в одно и то же время. Необходимо организовать полноценное питание: включение в рацион продуктов, богатых витаминами А, В, С и Д.

Важен режим питания – соблюдение определённых интервалов между приёмами пищи. Родителям с раннего возраста необходимо формировать интерес к оздоровлению собственного организма. Чем раньше ребёнок получит представление о строении тела человека, узнает о важности закаливания, правильного питания, тем раньше будет приобщён к здоровому образу жизни.

Принцип «не навреди» должен быть заложен в основу воспитания и развития ребёнка. Одной из важных задач физического воспитания является закаливание детского организма. Укрепление здоровья детей путём закаливания повышает их сопротивляемость простудным и инфекционным заболеваниям. Систематическое закаливание вырабатывает в организме способность приспосабливаться к различным условиям и переменам внешней среды: к изменениям температуры воздуха, к ветреной и дождливой погоде.

Наряду с традиционными методами закаливания (воздушные ванны, водные ножные процедуры), полоскание горла, можно использовать и нетрадиционные. Сюда относятся контрастное воздушное закаливание (из тёплого в холодное помещение), хождение босиком. При ходьбе босиком увеличивается интенсивность деятельности почти всех групп мышц, стимулируется кровообращение, улучшается умственная деятельность. В летний период дайте детям возможность ходить босиком по горячему песку и асфальту, по мелким камушкам, по траве. В домашних условиях очень полезны контрастный душ и полоскание горла прохладной водой с постепенным снижением температуры. Данный метод необходим для профилактики заболеваний носоглотки. Если вы хотите видеть своего ребёнка здоровым – надо ежедневно проводить закаливающие процедуры.

Минимальное закаливание – воздушные и водные процедуры, правильно подобранная одежда. Для нормальной деятельности всех внутренних органов большое значение имеет правильная осанка. И чем раньше проявлять заботу о ней, тем легче предупредить появление различных отклонений. В течение всего дня важно обращать внимание на то, как ребёнок сидит, ходит, бегает.

В нашем дошкольном учреждении сложилась определённая система применения физических упражнений с целью разностороннего активного воздействия на организм ребёнка. Она состоит в целенаправленном, организованном использовании занятий по физической культуре, подвижных игр, утренней гимнастики, гимнастики после сна, а также в широком применении физических упражнений и игр в самостоятельной двигательной деятельности детей. Формирование культурно – гигиенических навыков также направлено на укрепление здоровья ребёнка. Забота о здоровье детей, их физическом развитии начинается с воспитания у них любви к чистоте, опрятности, аккуратности, порядку. Культурно - гигиенические навыки ребёнок усваивает под руководством взрослых. Вместе с другими детьми он учится мыть руки, опрятно есть, следить за порядком в одежде, бережно относиться к предметам. У ребёнка формируются самостоятельность и организованность, аккуратность и бережливость. Все эти задачи должны решаться в единстве и в процессе воспитательно – образовательной работы детского сада и семьи. Таким образом,

домашний режим ребёнка должен быть продолжением режима дня детского сада. Приведу факторы, которые говорят сами за себя:

-Минимальная норма количества шагов в день для человека – 10000 шагов. Современный человек с натяжкой делает половину.

-Если родители имеют избыточный вес, 60-80% детей имеют его же.

-Дети разведённых родителей чаще болеют гипертонией.

Именно в дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья ребёнка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные двигательные навыки, осанка, привычки, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни. Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и своих детей.

К сожалению, многие родители не могут служить для ребёнка положительным примером здорового образа жизни, так как часто злоупотребляют курением и алкоголем. И совсем мало времени уделяют занятиям физкультурой и спортом, закаливанию, прогулкам на свежем воздухе.

Обобщая все сказанное выше, хочется еще раз отметить ту неопределимо важную роль, которую играет семья в сохранении и укреплении здоровья детей. Так давайте же вместе любить наших детей, обнимать их и заботиться о них. Тогда и здоровье будет крепче и у детей, и у родителей.

Помните – здоровье ребёнка в ваших руках!

«Равновесие и здоровье»

Основы здоровья, долголетия, всесторонней двигательной подготовленности и гармоничного физического развития закладываются у ребенка в период дошкольного детства.

Движение составляет основу любой детской деятельности, а больше всего игровой.

Важность развития равновесия в дошкольном возрасте обусловлена, тем, что она является основой для овладения ребенком двигательными действиями и включения их в разнообразную деятельность.

Равновесие - это способность сохранять устойчивое положение своего тела.

Это качество необходимо человеку, чтобы передвигаться в помещении и на улице, не задевая предметы, друг друга.

Равновесие зависит от состояния вестибулярного аппарата, всех систем организма, а также от расположения общего центра тяжести тела. У дошкольников общий центр тяжести тела расположен высоко, поэтому им трудно сохранять равновесие. Равновесие развивается в упражнениях, выполняемых на уменьшенной и приподнятой площади опоры, также в упражнениях, требующих значительных усилий, чтобы сохранить устойчивое положение тела.

Основным средством воспитания устойчивого равновесия являются физические упражнения повышенной сложности и содержащие элементы новизны.

Физические упражнения представляют собой специально подобранные и методически правильно организованные движения и сложные виды двигательной деятельности, а также подвижные игры.

Выполнение физических упражнений связано с активным восприятием окружающей обстановки и ориентировкой в ней, с развитием ощущений, восприятий, представлений, формированием знаний, с проявлением волевых усилий. Все это оказывает влияние на всестороннее развитие и совершенствование способностей ребенка.

Для развития равновесия у детей можно использовать упражнения **динамического характера**. Упражнения представляют собой целенаправленные двигательные задания с установкой на конкретный результат; пройти (пробежать, проскакать, протанцевать) по скамейке и спрыгнуть (сойти) в конце; пройти по скамейке, перешагивая через предметы; пройти по скамейке с предметом в руке; с мешочком на голове; пройти по снегу след в след; попасть в цель снежком, стоя на снежном валу (скамейке).

Кроме упражнений динамического характера можно использовать упражнения **статического характера** - это стойки на носках, на одной ноге, на носке одной ноги. Дети осваивают их в игровых заданиях, типа "Кто дольше простоит" (цапля, аист, ласточка, стойкий оловянный солдатик и др.), а также: приседание на носках, поочередные махи ногами, потягивание с подниманием на носки и др., (приседание на носках, стойка на одной ноге и др.)

Для совершенствования статического и динамического равновесия используются различные **приемы**.

а) для статического равновесия:

- уменьшение площади опоры;
- удлинение времени сохранения позы;
- увеличение высоты опорной поверхности;
- введение неустойчивой опоры;
- исключение зрительного анализатора, что предъявляет дополнительные требования к двигательному анализатору;
- введение сопутствующих движений.

б) для динамического равновесия:

- упражнения для тренировки вестибулярного аппарата (инвентарь: качели, лонжи, центрифуги и другие тренажеры);
- упражнения с изменяющимися внешними условиями (рельеф, грунт, трасса, покрытие, расположение, погода).

Лучшим способом для развития координации у дошкольников будут игровые упражнения. Вот некоторые из них:

ПОЙМАЙ КОМАРА.

Цель игры: развить координацию движений, быстроту реакции. Необходимые материалы и наглядные пособия: палка длиной приблизительно 1 м, к которой на шнуре подвешен макет комара, изготовленный из картона.

Ход игры: Игроки становятся в круг. Водящий располагается в центре, держа в руках палку с прикрепленным с помощью шнура комаром. Он водит комаром над головами игроков, которые в это время стараются его поймать. Тот, кто схватил комара; становится водящим.

КАНАТОХОДЕЦ

Цель игры: развить координацию движений, ловкость. Необходимые материалы и наглядные пособия: мел.

Ход игры Мелом на игровой площадке рисуют тропу канатоходца шириной, не превосходящей ширину стопы. Задача каждого, игрока: пройти дистанцию как можно быстрее и не оступиться.

ГУСЕНИЦА

Цель игры: развить координацию движений.

Ход игры Игроки делятся на 2 команды. Они выстраиваются в колонну следующим образом: правая рука каждого последующего игрока лежит на правом плече предыдущего, а левой рукой он поддерживает левую ногу стоящего впереди. По сигналу ведущего колонна начинает движение по дистанции. Побеждает та команда, которая пройдет дистанцию первой.

ЕЩЕ РАЗ, НО ОДНОВРЕМЕННО

Предложите детям правой ногой крутить «от себя», а правой рукой крутить к «себе».левой рукой хлопать себя по голове, одновременно правой рукой гладить свой живот справа налево и слева направо. Точно так же можно левой рукой как бы забивать гвоздь молотком, а правой гладить что-то утюгом.

ПОСЛУШАЙ, ПОВЕРЬ И СЕБЯ ПРОВЕРЬ

Ведущий предлагает игрокам сделать следующее упражнение: положить руки на колени, по команде хлопнуть в ладоши, потом правой рукой взяться за нос, а левой за правое ухо. Потом опять хлопнуть и поменять руки. А вот еще одно упражнение: по команде отдать честь правой рукой, а левой показать «во!», потом по команде поменять руки.