ГОРОДСКОЕ МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ

ВОСПИТАТЕЛЕЙ

**Сохранение и укрепление здоровья дошкольников**

Забота о здоровье человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые.

          Самой актуальной проблемой на сегодняшний день является сохранение и укрепление здоровья детей.

Что же такое здоровье? Здоровье — это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствия болезней и физических дефектов.

В современных условиях наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей.

Рост количества детских заболеваний связан не только с социально-экологической обстановкой, но и с самим образом жизни семьи ребенка, во многом зависящим от семейных традиций и характера двигательного режима. При недостаточной двигательной активности ребенка неизбежно происходит ухудшение развития двигательной функции и снижение физической работоспособности ребенка.

Чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления.

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, 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.

Укрепление здоровья детей осуществляется совместными усилиями семьи и детского сада. При этом ведущая роль принадлежит дошкольному учреждению, где ребенок проводит большую часть своего активного времени.

Забота о воспитании здорового ребенка является приоритетной в работе любого дошкольного учреждения, в том числе, и нашего. Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован.

Что такое здоровый образ жизни?

* Рациональное питание;
* Соблюдение режима;
* Оптимальный двигательный режим;
* Полноценный сон;
* Здоровая гигиеническая среда;
* Благоприятная психологическая атмосфера;
* Закаливание.

Ребенку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат.

Перебранки в присутствии ребенка способствую возникновению у него невроза или усугубляют уже имеющиеся нарушения нервной системы. Все это существенно снижает защитные возможности детского организма.

А наше раздражение механически переходит и на ребенка.

Взрослые должны не только охранять детский организм от вредных влияний, но и создавать условия, которые способствуют повышению защитных сил организма ребенка, его работоспособности.

И важным здесь является правильно организованный режим дня.

**Режим дня –**это оптимально сочетаемые периоды бодрствования и сна детей в течение суток. Он удовлетворяет их потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности и др. Режим дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков, приучает их к определенному ритму.

Обязательным условием нормального роста детского организма, его гармоничного физического и нервно-психического развития является **организация рационального питания детей.** Данному вопросу в детском саду уделяется огромное внимание. Питание детей находится под постоянным контролем медсестры, которая следит за выполнением натуральных норм питания.

**Утренняя гимнастика** - это постепенное введение организма в благоприятную двигательную активность.

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.

Путем ежедневных упражнений у детей улучшаются основные движения: бег, ходьба, прыжки. Дети приобретают и закрепляют навыки размещения в пространстве – построение в колонны на определенном расстоянии друг от друга при помощи глазомера, а не вытянутых рук. У детей воспитывается выдержка, организованность, дисциплинированность. Утренняя гимнастика способствует развитию внимания у детей. Без внимания нельзя добиться хорошего качества выполнения движений. У детей развивается память, умение делать упражнения по показу, по слову. Ежедневно проводимая утренняя гимнастика организует детей на дальнейшую деятельность.

Одной из главных форм укрепления здоровья детей в дошкольном учреждении является проведение **физкультурных занятий**. Существует несколько видов занятий:

**-**традиционные, которые состоят из 3-х частей: вводная (ходьба, бег, прыжки, различные упражнения), основная (общеразвивающие упражнения, основные движения, подвижная игра), заключительная (релаксация или игра малой подвижности);

- занятия, построенные на подвижных играх (основная часть занятия построена на использовании подвижных игр на различные основные движения);

**-**сюжетно – ролевые (использование имитаций и образных сравнений, музыкального сопровождения, увлекательность сюжета, общение с игровыми персонажами);

- на открытом воздухе;

- занятия-соревнования.

При проведении занятий, применяем здоровьесберегающие технологии, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей. На занятиях дети ходят, стоят, сидят на стуле, на полу, ищут предметы, тянутся за ними. Комплекс **физкультминуток**, проводимых во время занятий, носит игровой и творческий характер, включает в себя: элементы дыхательной гимнастики, упражнения для глаз, пальчиковую гимнастику, упражнения для спины, шеи, рук, ног.

Физкультминутки представляют собой короткий комплекс упражнений для снятия напряжения мышц, улучшения кровообращения, активизации дыхания. Это наиболее эффективный способ, который предупреждает утомление. Для детей это способ восстановить работоспособность, минутка отдыха, здорового и активного. Физкультминутки подбираются в соответствии с темой занятия, они не являются какой-то отдельной частью занятия. Физкультминутки можно проводить, также в течение дня, при переходе от одного вида деятельности к другому.

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.

Прогулка организуется так, чтобы она была интересной для детей. Нельзя допускать, чтобы зимой руки и ноги у детей были мокрыми. Известно, что кисти и стопы содержат множество терморецепторов, непосредственно связанных со слизистой дыхательных путей, поэтому при охлаждении возможно быстрое проявление рефлекторного влияния на слизистую в виде кашля, насморка, чихания и т.д. Прогулка включает подвижную игру с повышенным двигательным режимом, в которой преобладают упражнения циклического характера (оздоровительный бег, прыжки, игры с мячом).

**Подвижная игра** – это сознательная, активная деятельность ребёнка,

характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. Подвижные игры являются прекрасным средством развития и совершенствования основных движений детей, укрепления и закаливания их организма. Быстрая смена обстановки в процессе игры приучает ребёнка использовать известные ему движения в соответствии с той или иной ситуацией. С помощью игр улучшается физическое развитие ребёнка: он становится крепче, выносливее. Движения в свою очередь способствуют тому, что у ребёнка работают лёгкие, усиливается кровообращение, улучшается процесс обмена веществ. Игры дошкольников, проводимые в целях физического воспитания, можно разделить на три относительно самостоятельных вида:   
-подвижные игры (сюжетные и бессюжетные)   
-спортивные игры (городки, баскетбол, бадминтон и т.п.)   
-игры с пением и хороводные.

Подвижные игры проводятся каждый день, как в помещении, так и на прогулке с учётом возрастных особенностей детей.

**Гимнастика после дневного сна** – это комплекс мероприятий облегчающих переход от сна к бодрствованию, имеющая при правильном руководстве оздоровительный характер.

Гимнастику начинаем проводить с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения. Она включает такие элементы, как потягивание, поочередное поднимание и опускание рук, ног, элементы пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз, элементы дыхательной гимнастики. Главное правило это исключение резких движений, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение и, как следствие, головокружение. Длительность гимнастики в постели 2–3 минуты. Далее дети переходят к выполнению комплекса дыхательной гимнастики, что очень важно для профилактики простудных заболеваний и заболеваний верхних дыхательных путей.

**Дыхательная гимнастика** укрепляет дыхательную мускулатуру,

улучшает кровообращение в верхних отделах дыхательных путей и повышает сопротивляемость к простудным заболеваниям, а также выносливость при физических нагрузках. Суть же ее заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом.

**Закаливание** – одно из эффективных средств укрепления здоровья и профилактики заболеваний. Оно положительно действует на механизмы приспособления к холоду, жаре, ослабляет негативные реакции 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. Основными природными факторами закаливания являются воздух, солнце и вода. Достаточное пребывание ребенка на воздухе; регулярное проветривание помещения; одежда, позволяющая свободно двигаться без перегревания – все эти факторы постоянно и естественно оказывают закаливающее влияние на организм.

Закаляя детей, мы ставим  перед собой следующие задачи:

- повысить стойкость организма в борьбе с заболеваниями;

- приучать чувствовать себя хорошо в различных меняющихся условиях;

- воспитывать потребность в свежемвоздухе.

Традиционные виды закаливания детей:

* утренний прием на свежем воздухе, гимнастика;
* оздоровительная прогулка;
* воздушные ванны;
* воздушные ванны с упражнениями;
* умывание в течение дня прохладной водой;
* полоскание рта прохладной водой;
* хождение босиком до и после дневного сна по массажным коврикам;
* солнечные ванны.

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.

Проведем, друзья, сейчас Упражнение для глаз.

Вправо дружно посмотрели, влево взгляд перевели.

Глазки все повеселели – Ну, ребята, молодцы!

Снизу вверх и сверху вниз заскользили глазки.

Нужно нам их всем беречь И не просто — с лаской!

Посмотри на потолок, отыщи там уголок.

Взгляд там свой останови, и минутку погляди.

Чтобы мышцы крепче стали смотрим по диагонали.

За окно ты посмотри, что увидишь там вдали?

А теперь на кончик носа непременно посмотри.

Повтори так восемь раз, лучше будет видеть глаз.

Глазки нас благодарят, поморгать нам всем велят.

Плавно глазками моргаем, их потом мы закрываем.

В заключении  попробую  нарисовать портрет здорового ребенка дошкольного возраста. Это жизнерадостный, активный, доброжелательно относящийся к окружающим, любознательный ребенок. Развитие его физических (двигательных) качеств проходит гармонично. Он вынослив, достаточно быстр, ловок, силен. Неблагоприятные погодные факторы, разная их смена ему не страшны, так как он закалён, его система терморегуляции хорошо натренирована разнонаправленным температурным воздействиям, поэтому он не знает, что такое простуда. У него есть все условия для нормального гармоничного роста, он любит физкультуру и спорт.

Благоприятные психологические условия в семье, дошкольном учреждении способствуют закреплению его физического здоровья.

Задача всех нас, взрослых, создать условия для воспитания таких детей!