**Доклад : «Природа – источник укрепления здоровья детей»**

***Камаева Наталья Николаевна***

***Воспитатель МБДОУ д\с «Теремок» комбинированного вида***

***Г.Ардатов , Республика Мордовия***

Человек и природа неотделимы друг от друга и тесно взаимосвязаны. Природа является естественной средой обитания человека, он не может жить без условий неживой природы (воды,воздуха,земли и др.) «Воздух – наш отец, вода – мать, Земля – дом». Человек использует экосистемы в своей деятельности: растения и животные служат ему пищей, лес – для строительства и т.д.

Пребывание в природных сообществах поддерживает и укрепляет здоровье человека: снимает усталость,поднимает настроение. Люди закаляются с помощью воздуха, солнца и воды. Природные условия помогают человеку выполнять гигиенические правила, используя воду, содержать себя своё жилище и одежду в чистоте, употреблять в пищу чистые продукты. С их помощью человек сохраняет здоровье. Растения задерживают пыль и вредные вещества, приглушают шум, защищают от ветра, очищают и увлажняют воздух. Общение с домашними питомцами – животными и растениями – поднимает человеку настроение, помогает снять усталость. Многие растения и животные имеют лекарственные свойства и используются человеком для лечения (подорожник, мать-и-мачеха, ромашка,муравьи, пчёлы ,пиявки и др.) Прогулки в сосновом бору, купание в морской воде помогают предупредить и излечить болезни человека.

 Каждый родитель хочет видеть своего малыша здоровым, весёлым, хорошо физически развитым. Наряду с совершенно естественной заботой о чистоте его тела, удовлетворении потребностей в пище крайне необходимо обеспечить и потребность в здоровом образе жизни, Здоровый образ жизни – это правильное распределение во времени и правильная последовательность в удовлетворении основных физиологических потребностей организма ребёнка : сна, приёма пищи, бодрствования. Режим – основа формирования биоритмов в деятельности организма. Формирование биоритмов пищевого возбуждения, сна и активного бодрствования способствует нормальному функционированию внутренних органов. В дошкольном учреждении дети получают полноценный уход, рациональное питание, систематический контроль за развитием и здоровьем, теплое, сердечное отношение обслуживающего персонала, обеспечивающее положительную эмоциональную настроенность ребёнка к оздоровительным и воспитательным воздействиям.

 Итак, представления о здоровье и здоровом образе жизни детей я включаю в общий образовательный процесс по воспитанию дошкольников. На занятиях по познавательному развитию проводятся занятия о значении гигиенических процедур (для чего необходимо мыть рук, чистить зубы и пр.), закаливания, занятий спорта, утренней гимнастики, о необходимости пребывания на свежем воздухе для укрепления здоровья. Знакомство с правилами безопасного поведения; сведения о некоторых возможных травмирующих ситуациях, о важности охраны органов чувств (зрения,слуха), о некоторых приёмах первой помощи в случае травмы (ушиб, порез, ссадина), о правилах поведения в обществе в случае заболевания (при кашле, чихании прикрывать рот платком, отворачиваться, не пользоваться общей посудой с заболевшим), о некоторых правилах ухода за больным (не шуметь, выполнять просьбы, предложить чай, подать грелку, градусник и пр.) Углубление представлений о правилах гигиены и способах осуществления гигиенических процедур (ухода за телом, волосами, приёмы поддержания опрятности одежды, обуви), о правилах поведения за столом, в общественных местах.

 Эффективным средством укрепления здоровья, снижения заболеваемости и повышения уровня работоспособности детей является закаливание организма. Природные факторы, такие как – солнце, воздух и вода – факторы, при систематическом воздействии которых повышается устойчивость организма к меняющимся погодным условиям (холод, жара, дождь и т.д.)

 Воздух действует как комплексный раздражитель, усиливая процессы обмена веществ, увеличивая количество гемоглобина и эритроцитов, укрепляя нервную систему. Благоприятное его воздействие проявляется и в настроении ребёнка – он становится бодрым, жизнерадостным . Поэтому, если позволяют погодные условия, мы проветриваем помещение группы утром, днем ( когда уходим на прогулку), и перед сном . Организуем каждодневные прогулки детей на воздухе с обязательной двигательной активной деятельностью, игровыми упражнениями, подвижными играми, труд на прогулке. Движения оказывают всестороннее влияние на организм человека, интенсивная работа большого количества мышц при выполнении движений предъявляет высокие требования к основным функциональным системам организма и в то же время оказывает на них тренирующее влияние. Под воздействием движений улучшается функция сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряда других физиологических процессов. При активных движениях дыхание углубляется, улучшается легочная вентиляция. Активные движения повышают устойчивость ребёнка к заболеваниям, вызывают мобилизацию защитных сил организма, повышает деятельность лейкоцитов. И напротив, недостаток движений (гиподинамия) вызывает изменения в центральной нервной и эндокринной системе, которые могут привести к эмоциональной напряженности и неустойчивости, к нарушению обмена веществ в организме, а также к уменьшению функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной систем и, следовательно, к снижению работоспособности организма. Для малышей потеря в движениях – это потеря в развитии, здоровье, знаниях. Физические упражнения способствуют развитию у детей умственных способностей, восприятия, мышления, внимания, пространственных и временных представлений.

 В ходе физкультурно-оздоровительных мероприятий в нашей группе проводятся физкультурные занятия и спортивные развлечения, так на базе ФОКа - физ.досуг «Папа, мама, я – спортивная семья», где семья Козловых заняла призовое 3-е место; в д/саду с папами соревнование, посвященное празднованию «Дня Российской Армии».

Расширяющий двигательный опыт увеличивает опыт наших детей и самостоятельно организовывать игры и упражнения.

 Хорошее средство укрепления здоровья – это и **закаливание водой.** Умываясь, дети любят играть с нею; такие занятия улучшают настроение, вызывают радостные эмоции. Одним из эффективных способов закаливания является контрастное обливание ног : сначала холодной водой -24-25 градусов, , затем теплой -36 градусов и вновь холодной (перед сном).

 **Хождение босиком.** Это один из древнейших приёмов закаливания. Он ценен ещё и тем, что тренирует мышцы стопы, а это предохраняет ребёнка от плоскостопия. После сна дети нашей группы ходят босиком по дорожке здоровья.

 **Дыхательно-**голосовое упражнение «Цветы». Цель: тренировка удлиненного выдоха с одновременным произнесением фразы. Перед детьми ставится знакомый цветок, например, герань. Дети поочередно нюхают (вдох через нос) и на одном длительном выдохе произносят: «Герань пахнет» или «Герань очень хорошо пахнет» или «Красная герань очень хорошо пахнет».

 **Хочется сказать и о микроклимате , который создают комнатные растения в нашей группе.** Подобраны растения –санитары, обильно выделяющие кислород и поглащающие загрязненный воздух – фикусы Бенджамина, папоротник и др. Растения, поддерживающие относительную влажность воздуха в норме, это –циперус и спатифиллиум. Растения «Врачи», способствующие хорошему самочувствию – это герань, кактусы, традесканция.

 Чтобы предотвратить вспышку гриппа , мы применяли народные средства предупреждения заболевания – это лук и чеснок в виде луково-чесночной закуски во время обеда. Перед обедом, в качестве второго завтрака, использовали и фиточаи из лекарственных сборов ( зверобой, шиповник, мать-и-мачеха, душица, липовый цвет, ромашка).