Жизнь в 21 веке ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой острой является сохранение и улучшение детского здоровья.

Особенно остро эта проблема стоит в образовательной области, где всякая практическая работа, направленная на укрепление здоровья путем совершенствования службы здравоохранения, должна приносить ощутимые результаты. Исследованиями отечественных и зарубежных ученых давно установлено, что здоровье человека лишь на 7-8% зависит от успехов здравоохранения и на 50% от образа жизни.

В то же время в нашем обществе вопросами профилактики заболеваний путем выработки здоровых навыков поведения в семье, школе, детском саду по-настоящему никто не занимался. Вся работа по валеологии (науке о здоровом образе жизни) проводилась всегда спонтанно, поэтому внедрение здорового образа жизни сейчас актуально и необходимо.

На фоне экологической и социальной напряженности в стране, на фоне небывалого роста болезней" цивилизации", чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления. Этому искусству и должно уделяться как можно больше внимания в дошкольном учреждении. Кроме того, нужно постоянно помнить о том, что сейчас идеально здоровых детей немного. Не следует также забывать, что только в дошкольном возрасте самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам.

Дети дошкольного возраста растут и развиваются удивительно быстро, однако детский организм еще несовершенен, формирование органов и систем еще не завершено. Поэтому в этом возрасте необходимо содействовать своевременному и правильному развитию костной системы и связочно-суставного аппарата, формированию правильных изгибов позвоночника, развитию сводов стопы; укреплять все группы мышц, особенно мышцы-разгибатели; способствовать развитию сердечно- , сосудистой системы, увеличивать возможности ее приспособления к разным и быстро меняющимся нагрузкам; укреплять дыхательную мускулатуру, способствовать углублению и ритмичности дыхания, развитию умения согласовывать дыхание с движениями. Кроме того, важно воспитывать у ребенка

правильные двигательные навыки ходьбы, бега, прыжков, преодоления препятствий и т.д. необходимые ему в повседневной жизни; развивать ловкость, быстроту, силу и выносливость, точность и красоту движений.

Гимнастика является хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы( плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки , сколиоза и т.д.) , дыхательной и сердечно сосудистой системы , благотворно влияет на обменные процессы , повышает защитные силы организма.

Для того , чтобы эффективно решать задачи по укреплению здоровья детей , их мышечной и костной системы , а также во избежании нарушений со стороны опорно-двигательного аппарата , я решила приоритетным направлением в своей работе взять коррекционную работу .

Эта работа включает в себя несколько направлений :

1. Занятия и индивидуальная работа с детьми по профилактике  
   плоскостопия и нарушений осанки;
2. Укрепление здоровья детей путем дыхательной гимнастики,  
   точечного массажа и закаливающих процедур;
3. Консультации и беседы с родителями;

4) Тесный контакт с инструктором по физкультуре и другими  
специалистами.

1) Переоценить значение хорошей осанки и походки трудно: это не только основа стройности и красивой фигуры, но и здоровый позвоночник, от которого зависит состояние всего организма. Часто встречаются отклонения от правильной осанки, характеризующиеся искривлениями позвоночника (сколиоз, сутулость и т.д.), а так же плоскостопие, которое возникает в связи с ослаблением мышц стопы и голени. Иногда причиной их появления бывают вредные для здоровья привычки - ходить и стоять небрежно, с опущенной головой; сидеть, ссутулившись и т.д.

Воспитание правильной осанки - процесс длительный. Начиная эту работу несколько лет назад, я знала, что быстрых и положительных результатов сразу не будет. Прежде всего я объяснила детям, зачем им это нужно, ведь для того, чтобы было полное понимание со стороны ребенка, его надо заинтересовать в

результате. Для маленьких детей очень важен положительный пример, так как девочки хотят стать моделями, а мальчики -суперменами. Были проведены вступительные беседы на тему «Познай свое тело» с рассматриванием фотографий и иллюстраций спортсменов.

Основой профилактики и лечения нарушений опорно -двигательного аппарата является общая тренировка организма. Поэтому в комплексы я включаю упражнения и игры, в задачи которых входит укрепление опорно - двигательного аппарата и мышечного корсета. Многие занятия носят игровой характер, т.к. в игре лучше усваивается материал. В комплексы занятий также включаю самомассаж, дыхательные упражнения и релаксацию. При выполнении заданий детьми постоянно слежу за их осанкой, правильностью и точностью выполнения. Дети занимаются в облегченной одежде и без обуви/в носках или босиком.

Занятия проводятся по составленному мной перспективному плану.

Для коррекционной работы на занятиях и в повседной жизни использую как оборудование, приобретенное детским садом, так и сделанное своими руками (массажные дорожки, дорожки здоровья, гантели, бруски, кольца и т.д.). С этой целью в группе оборудован физкультурный уголок, где имеются атрибуты для профилактики плоскостопия и коррекции осанки.

Неотъемлемой частью коррекционной работы я считаю «Гимнастику пробуждения». Эта гимнастика проводится во второй половине дня, сразу после сна. Дети выполняют ее лежа в кроватях. Цель этой гимнастики - привести в порядок позвоночник после сна, подготовить мышцы к подвижной деятельности, а также поднять настроение детей и дать им положительный заряд бодрости. Мне кажется, что мои детки с удовольствием делают эту гимнастику и все упражнения уже знают наизусть. Комплексы «Гимнастики пробуждения» я составила сама по разным возрастным группам. Эти упражнения используют в работе многие воспитатели нашего детского сада.

2) Подверженность детей острым респираторным заболеваниям (ОРЗ) в нашей стране очень велика. Дети болеют не зависимо от сезона, поэтому оздоравливать их надо круглогодично. Ведь, как известно, предотвратить заболевание намного легче, чем потом

лечить его. Поэтому, все мероприятия, проводимые в детском саду и мной в частности, направлены на предупреждение заболеваний, и на способность организма противостоять инфекциям.

Важную роль в решении этой задачи играет общее закаливание организма. В детском саду организовать закаливание более сложно, чем дома, так как эта процедура должна охватить сразу всех детей.

Хождение босиком после сна, хождение босиком по массажным дорожкам укрепляет не только мышцы стопы, но и повышает устойчивость организма ребенка к резким колебаниям температуры и к переохлаждению.

Обширное умывание - это тоже эффективный вид закаливания, проводимый после сна. Суть обширного умывания заключается в том, что ребенок, раздетый до пояса, в быстром темпе, самостоятельно умывает лицо, шею, руки до локтя, затем быстро растирает их полотенцем. Такое умывание часто сопровождается стихами. Этот вид закаливания очень нравится детям. Все действия они выполняют с большим удовольствием и желанием.

Чтобы эффективней решать задачи укрепления дыхательной мускулатуры детей с целью повышения их сопротивляемости к простудным и другим заболеваниям, а также выносливости при физических нагрузках, были пересмотрены разные методики проведения дыхательной гимнастики (дыхание по А.Н. Стрельниковой, К. Бутейко, Г.П. Малахову и др.). От дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность, так как, например, дыхание попеременно через левую и правую ноздри влияет на функции мозга. При выполнении дыхательных упражнений, особенно с произношением звуков на выдохе, рефлекторно уменьшается или снимается спазматическое состояние гладкой мускулатуры бронхов, уменьшается острое вздутие легких. Эти упражнения хорошо использовать в работе с часто болеющими детьми и детьми, болеющими бронхиальной астмой.

Дыхательная гимнастика включена мной в повседневную деятельность, на занятиях коррекционной физкультурой для восстановления дыхания и в гимнастику пробуждения.

Также огромное значение в укреплении здоровья детей играет точечный массаж и самомассаж. Массаж активных жизненных точек повышает защитные свойства слизистых оболочек носа, глотки, гортани, бронхов и других органов человека. Под действием массажа организм начинает вырабатывать свои собственные лекарства, такие как интерферон, которые очень часто намного эффективнее и безопаснее таблеток. Такой массаж проводится ежедневно. Включен он в занятия, в игровую деятельность, комплексы гимнастики пробуждения. Особенно огромное внимание ему уделяется в период эпидемий, ОРЗ и гриппа. Массаж дает результаты, тем более что проводится он в игровой форме и очень нравится детям.

3) Для того, чтобы коррекционно-оздоровительная работа  
велась не только в детском саду, но и дома, я работаю в тесном  
контакте с родителями. Для них проводятся беседы,  
консультации, фотовыставки, открытые занятия. Многим  
родителям даны комплексы упражнений, которые надо выполнять  
дома, чтобы достигнуть наибольшего оздоровительного эффекта.  
Было проведено открытое занятие для родителей с  
использованием игр и упражнений по профилактике плоскостопия  
и коррекции осанки.

Чтобы легче было подготавливать беседы и консультации, я провела анкетирование родителей, где они указали, по какому вопросу они хотели бы получить консультацию. Были проведены беседы на тему: «Как выработать правильную осанку», «Что такое закаливание и как его надо выполнять», «Хочу стать выше», «Точечный массаж как профилактика простудных заболеваний» и

др.

4) Вся оздоровительная работа ведется в тесном контакте с  
логопедом, психологом, медицинским персоналом. На своих  
занятиях и в повседневной жизни я использую психогимнастику,  
логоритмические упражнения, релаксацию. Огромное значение я  
уделяю работе с инструктором по физической культуре т.к.  
взаимные рекомендации помогают лучше строить работу по  
устранению дефектов осанки и стопы по укреплению здоровья.

Два раза в год вместе проводим диагностику физического развития детей.

Как показала практика, планомерная работа по коррекционно - оздоровительной работе привела не только к улучшению состояния здоровья детей, но и повышению их самооценки, уверенности в себе. Дети стали меньше болеть, а если и болеют, то и заболевание переносится намного легче, да и период выздоровления наступает гораздо быстрее.

Литература

1)Л.В.Яковлева «Дыхательная гимнастика для малышей».

2)Г.П.Малахов «Современные дыхательные методики».

3)И.Красикова «Детский массаж».

4)Е.Каралашвили «Гимнастика оздоровления».

5)В.П.Праздников «Закаливание детей дошкольного возраста».

6)А.С.Галанов «Игры, которые лечат».

7)В.Т.Кудрявцев, Б.Б.Егоров «Развивающая педагогика оздоровления».

8)Ю.Ф.Змановский «Здоровый ребенок».

9)Е.М.Мастюкова «Коррекционно-педагогическая работа по физическому воспитанию детей».

10)В.Н.Зимонина «Воспитание ребенка дошкольника» (Программа «Росинка»).

11)Журналы «Дошкольное воспитание».

12)З.И.Береснева «Здоровый малыш» (Программа оздоровления детей в ДОУ).

13)М.Н.Кузнецова «Неспецифическая профилактика респираторных заболеваний у детей».

14)М.Ю.Картушина «Логоритмические занятия в детском саду».