Доклад на тему:

 ***«Здоровье и природа — два компонента наших задач»***

 Хочется, чтобы наши дети росли здоровыми, крепкими, ловкими умными. Однако грустная статистика показывает, что подавляющее большинство детей знакомы с болезнями, причём иногда довольно близко. А здоровье ребёнка напрямую связано с душевным равновесием и эмоциональным благополучием. Ребенок, находящийся в спокойном, уравновешенном состоянии, меньше болеет, легче переносит случившиеся заболевания, быстрее выздоравливает. Поэтому надо комплексно воздействовать на развитие ребёнка, доброжелательно и без принуждения. Для этого в наше время есть различные пути и возможности.

Но вырастить здорового человека невозможно без взаимодействия с окружающей средой. Между человеком и окружающей средой устанавливаются связи и отношения, которые дают человеку жить. Человек и природа – одно целое, неделимое. Природа оказывает огромное влияние на формирование личности, её умственное, нравственное, трудовое и физическое развитее, способствует улучшению логического мышления и речи. И нам, работникам ДОУ, нужно это учитывать.

 Создание условий для оздоровительной работы рассматривается также и с позиции медицинской экологии. Экология – это наука, изучающая взаимоотношения живых организмов между собой и окружающей средой. Медицинская экология рассматривает проблемы влияния факторов внешней среды на здоровье человека. Поэтому в детском саду нужно стараться создавать комфортные условия для детей с учётом положительного воздействия на здоровье цвета, света, растений, развивающей среды. Для этого в наше время есть различные пути и возможности. Некоторые из них я сейчас вам перечислю.

 Светотерапия. По исследованиям учёных, настроение человека во многом зависит от количества света, снижающего в крови количество мелатонина, который вызывает плохое настроение. Окна должны пропускать как можно больше солнечного света, поэтому в детском саду окна в игровой можно декорировать лёгкими прозрачными тканями.

Цветотерапия. Цвет – важнейший элемент интерьера. Именно гармоничное сочетание красок в окружающеё ребёнка обстановке лежит в основе его комфортного существования. В. М. Бехтерев писал, что «умело подобранная гамма цветов способна благотворнее воздействовать на нервную систему, чем иные микстуры». Так, например, в помещениях групп, обращённых на север, стены должны быть окрашены в тёплые тона, компенсирующие недостаток света: жёлтый, бежевый, салатный, канареечный. В комнатах, ориентированных на юг или юго-восток, желательно использовать более насыщенные цвета, которые смягчают избыток света, утомительно действующего на глаза: голубой, светло-зелёный и т. д. для мебели желательно подбирать те же цвета, что и для стен, только более насыщенные.

 Оздоровление воздушной среды. «Пастбищем жизни» называл воздух древнегреческий врач Гиппократ. Техносистема, порождённая современной цивилизацией, является источником загрязнения окружающей среды. Древесно-стружечные и древесно-волокнистые плиты, фанера, отделочные материалы, из которых сделана мебель, ковровые покрытия, обивочные материалы, некоторые клеи и лаки, водоотталкивающие средства, хлорированная вода, пыль – всё это негативно воздействует на неокрепший организм детей и отрицательно сказывается на работе органов дыхания.

 Комнатные растения являются хорошим резервом для оздоровления окружающей среды. В ДОУ фитодизайн помогает сохранить здоровье дошкольников. Фитодизайн – научно обоснованное введение растений в интерьер с учётом их биологической совместимости с условиями среды и положительного влияния на здоровье людей. В основе санитарно-гигиенической и средоформирующей функции, связанных с оздоровлением окружающей среды, лежит воздействие фитонцидов (продуцируемых растениями антимикробных веществ, являющимися одним из важнейших факторов иммунитета) на патогенные микробы, грибки, вирусы и др. исследования НАСА доказали, что комнатные растения способны активно удалять из атмосферы закрытых пространств летучие органические соединения, вредные для человека – формальдегид, бензол, трихлорэтилен. Кроме того, растения выделяют кислород и поышают влажность воздуха, что особенно важно во время отопительного сезона. В качестве живого фильтра эффективны следующие растения – хлорофитум, сансивиера, фикус, плющ, традесканция. Антимикробной активностью обладают алоэ, каланхоэ, молочай, толстянки. Китайская роза, сансивиера, комнатный виноград за 3 недели способны очистить воздух в помещении. Пахучие эфирные масла, исходящие от герани, отпугивают некоторых насекомых (мух, комаров, моль). Патогенный стафилококк подавляют такие растения, как колеус Блюме, хибискус и др. создавая в группе фитоинтерьер, следует помнить следующие правила: не затенять помещение; ставит на подоконники только низкие цветы для того, чтобы не загромождать окна и не мешать проникновению в помещение солнечного света. Для оздоровления воздушной среды используется также ежедневное сквозное проветривание помещений во время прогулки детей.

Зоотерапия. Общение человека с животными и птицами благотворно влияет на его психическое состояние. В конце 20века учёные подтвердили, что здоровый питомец порой более целебен, чем новейшее лекарств. Кроме того, полезно иметь записи птичьих голосов и регулярно прослушивать их вместе с детьми.

Закаливание детей. Закаливание повышает сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям, способствует ускорению обмена веществ, оказывает благотворное влияние на психосоматическое состояние ребёнка. Прогулка в любую погоду в соответствующей сезону одежде, дневной сон при открытой форточке, хождение босиком по полу и «дорожкам здоровья» не менее 15мин. в день, дозированное хождение босиком по земле в летний период, умывание и другие гигиенические процедуры.

 Утренняя гимнастика важна для закаливания организма, повышения работоспособности детей после сна и регулярной физической тренировки в целях совершенствования мышечного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Её следует проводить при открытой форточке (игровая гимнастика, гимнастика с использованием различных предметов, ритмическая гимнастика, танцевально-гимнастические композиции, звуковая гимнастика) .

Динамические паузы – заполненная разнообразными видами двигательной активности пауза во время учебной или трудовой деятельности, отличающейся значительным преобладанием умственной нагрузки или однообразным движением. Предназначена для предупреждения утомления и снижения работоспособности. Физиологическая сущность динамической паузы – активный отдых. Динамические паузы проводятся во время занятий, требующих от детей усидчивости и умственного напряжения (занятий по математике, развитию речи, ИЗО-деятельности). Умственное утомление определяется по снижению внимания детей. Дети под воздействием длительного статического напряжения опускают плечи, горбятся, что приводит к нарушению осанки, замедлению кровообращения. Всё это негативно отражается на здоровье дошкольников. Снять напряжение помогут динамические паузы. К ним относятся физминутки (с целью снижения утомления и повышения умственной работоспособности, логоритмическая гимнастика (одна из форм активного отдыха для снятия напряжения после продолжительной работы в положении сидя; логоритмическая гимнастика (выполняется под музыку, чтение стихотворения или пения детей и педагога, пальчиковая гимнастика (помогает развивать у ребёнка мелкую моторику, координацию движений и внимание, активизировать речевые навыки, память и мышление, телесные игры (дают возможность ребёнку ощутить собственное тело).

«Кот и мыши»

Серый кот залез на крышу. Медленно «проходят» пальчиками по

Ну а там сидели мыши, телу от колен до головы.

Как увидели кота - Слегка массируют голову.

Разбежались кто куда. Быстро «бегут» пальчиками от головы

до колен.

Профилактическая гимнастика.

Профилактическая гимнастика проводится с целью повышения функциональных возможностей организма, работоспособности и восстановления здоровья. Выполнять её нужно вместе с педагогом и под его контролем. Педагог должен использовать любую свободную минуту во благо ребёнка. Профилактические гимнастик – так называемые «минутки здоровья», можно провести во время занятий, перед прогулкой, приёмом пищи, началом утренней гимнастики или игровой деятельности, т. е. в каждую свободную минуту. Продолжительность их невелика (2-3 мин., а оздоровительный эффект очень большой. Желательно, чтобы «минутки здоровья» сопровождались легко запоминающимися стихами. Дети их повторяют и с удовольствием выполняют действия, соответствующие тексту. «Минутки здоровья» включают в себя массажи, самомассажи, дыхательную гимнастику, упражнения на растягивание позвоночника.

Массаж - система приёмов дозированного механического воздействия на кожу и подлежащие ткани человека. В массируемом участке тела усиливается циркуляция крови, лимфы, тканевой жидкости.

Самомассаж – способ саморегуляции организма, один из приемов регулирования кровотока. Детей учат выполнять поглаживающие, разминающие, постукивающие, похлопывающие движения в направлении кровотока – от периферии к центру.

Массаж лица «Воробей».

Сел на ветку воробей Двумя ладонями проводят от бровей

И качается на ней. до подбородка и обратно вверх

(не слишком надавливая) .

Раз-два-три-четыре-пять - Массируют височные впадины

 Не охота улетать. Большими пальцами правой и

левой руки, совершая вращательные движения.

Упражнения для глаз заключаются в основном в фиксации зрения на различных точках, движении глаза по тренажёрам и некоторыми движениями глазными яблоками. Эти упражнения способствуют восстановлению нормального зрения. Эти упражнения рекомендуется выполнять 2 раза в день. После упр. Нельзя в течении 20 мин. писать, рисовать или смотреть телевизор.

«Сова и лиса»

На сосне сидит сова, Перемещают глаза вверх-вниз.

 Под сосной сидит лиса.

На сосне сова осталась, Выполняют круговые движения

Под сосной лисы не стало. Глазами сначала по часовой стрелке, затем - против неё.

Методики, направленные на развитие органов дыхания.

Методика дыхательной гимнастики Б. С. Толкачёва. Данный метод характеризуется сочетанием простых физических упражнений с озвученным выдохом.

Например. «Гудок парохода» - через нос с шумом дети набирают воздух; задержав дыхание на 1-2 секунды, с шумом выдыхают воздух через губы, сложив их трубочкой, со звуком «у» (выдох удлинён) и др.

Методика парадоксальной дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой. Суть методики – в активном коротком вдохе, который тренирует все мышцы дыхательной системы. Внимание на выдохе не фиксируется, он должен происходить самопроизвольно.