**«Дошкольник и здоровье»**

|  |
| --- |
| «Режим питания и жизни, который Вы выбираете для себя, становится образцом, которому последуют Ваши дети в будущем». |

По статистике сегодня совершенно здоровым является только один ребёнок из пятнадцати. У остальных детей обнаруживаются различные отклонения в здоровье, в том числе уже и хронические. Первые два места в «списке болезней» занимают болезни позвоночника и нервные расстройства. На третьем месте – нарушения зрения. Так же увеличиваются заболевания психосоматического происхождения.

Опасны эти заболевания тем, что ухудшают работоспособность других органов и ограничивают детей в возможностях выбора деятельности, общения, проявлению своих творческих способностей, … и в дальнейшем выбору профессии.

Что же такое здоровье?

Здоровье – это состояние полного благополучия, которое включает в себя следующие компоненты, или составляющие части:

1. Высокая работоспособность всех органов и систем организма (физиологический компонент/ наследственность).

2. Уверенность в себе, основания на умении управлять своими чувствами и мыслями (психологический компонент). А знаете ли Вы, что… «при дефиците родительской любви у ребёнка замедляется умственное, физическое и эмоциональное развитие». А так же это одна из первых причин психосоматических расстройств. У ребенка настолько тесная связь с родителями, что практически все важные изменения в их жизни ставят его на грань риска возникновения заболеваний. Указывают также на то, что ребенок является «симптомом своих родителей», имея при этом в виду, что болезненные проявления у него могут быть единственным выражением семейной дезорганизации. Все изменения семейных взаимоотношений, препятствующие развитию индивидуальности ребенка, не позволяющие ему открыто проявлять свои эмоции, делают его ранимым в отношении эмоциональных стрессов.

3. Стремление и умение управлять собственным здоровьем и строить своё поведение без ущерба для благополучия других людей (нравственный компонент).

Какие «силы» помогают поддерживать наш организм в норме?

Самым первым «на выручку» приходит иммунитет. Иммунитет – это защитные силы организма, которые не являются постоянными. Они могут ослабевать, а могут и накапливаться. Ослабевают они в следствии:

* энергетического истощения организма (болезнь, изнурительные физические нагрузки, невысыпания, плохое питание и т.д.). В результате чего происходит быстрое инфицирование крови (фагоциты не справляются с микробами);
* стрессового напряжения, которое ухудшает работу лимфатических узлов. В результате ослабевает противомикробная защита и «дремлющие» болезни берут верх. «…Если ребёнок познал потрясение, связанное с наказанием, в его душе ослабевают внутренние резервы, это подводит к болезням…Где болезнь – это защита».
* вредных привычек – курение, употребление спиртных напитков, которые являются ядами;
* малоподвижного образа жизни (гипокинезия). Недостаток мышечной работы представляет опасность, т.к. замедляет работу всех органов. «…Ребёнок, принуждаемый к духоте и малоподвижности, отучается нормально дышать, что наносит огромный вред развитию, а в будущем ведёт к гипертонии, склерозу и сокращает жизнь…».
* переохлаждения, т.к. уменьшается сопротивляемость организма к бактериям, которые обитают у человека в носоглотке. Вследствие чего, частые респираторные заболевания.

В современном обществе множество средств и возможностей для информирования специалистов и института семьи в вопросах оздоровления дошкольников: информационные стенды в поликлиниках, консультации врачей, консультации в дошкольных учреждениях, средства массовой информации – радио и телевидение, интернет, буклеты, специально организованные мероприятия и т.д.

Базой для реализации современных общеобразовательных программ дошкольных учреждений является осуществление задачи укрепления физического и психического здоровья ребёнка, формирование основ двигательной и гигиенической культуры у всех участников образовательного процесса через партнёрство. Т.о. нам как специалистам, которым доверили своих чад родители в первую очередь, и выпадает тот самый «счастливый случай» научить детей беречь и укреплять свой иммунитет.

С чего же начать? Всего не охватить, всю свою педагогическую работу по этому направлению не раскрыть. Предлагаем Вам план мероприятий по снижению уровня заболеваемости в компенсирующей группе №8 «Светлячок» БМДОУ (детский сад комбинированного вида) №11 «Катюша» г. Воркута.

В 2010 -2011 учебном году в нашу группу поступило 13 детей старшего дошкольного возраста с различными речевыми нарушениями и сопутствующими диагнозами.

На время адаптационного периода педагогами группы был намечен план работы, цель которого:

* Создать условия для развития эмоциональной сферы детей и формирование у них доверительных отношений между детьми и взрослыми, детьми – детьми;
* Адаптация детей к ДОУ, снятие негативных реакций в период привыкания.

Задачи:

* Выбрать педагогами группы единый стиль общения с детьми
* Наметить и проводить занятия, беседы в игровой форме по правам и обязанностям детей
* Учить детей использовать на практике навыков общения
* Образовывать родителей в области детской педагогике, психологии, гигиене и охране здоровья (консультации, родительские собрания, инф папки и буклеты, беседы по интересующим вопросам)

Т.о. адаптационный период у детей прошёл спокойно, дети организовались в жизни группы и ДОУ.

В течение всего времени пребывания детей в группе ДОУ прослеживается низкий уровень заболеваемости. Мы считаем, что это связанно:

1. С единым стилем взаимодействия педагогов с детьми группы;
2. С доверительными отношениями с родителями по вопросам воспитания детей;
3. С проведением систематической работы по профилактике заболеваемости детей всеми сотрудниками группы и ДОУ:

* Комплексы утренних гимнастик (руководитель по физ культуре)
* Комплексы дыхательных гимнастик и массажи («Волшебные точки», «Гимнастика для глаз»)
* Подборка пальчиковых гимнастик, физкультурных минуток и динамических пауз в течение занятий
* Закаливающие мероприятия и процедуры: сон без маек, сон с доступом свежего воздуха, умывание прохладной водой предплечий с ладонями, полоскание ротовой полости и зева, тактильные массажи детьми друг другу, систематические прогулки и т.д.
* Ионизация воздуха «Дезаром», использование народных средств – чеснок, масло пихты

1. С организованной и систематической деятельностью младших воспитателей группы: регулярное проветривание групповых помещений, влажная уборка групповых помещений и помещений ДОУ, питьевой режим, организация режима питания и т.д.
2. С правильно организованной пропагандической работой в разделе общеобразовательной программы ОО «Здоровье»: родительские собрания, информационные материалы теоретической и практической значимости, спортивные развлечения, индивидуальное консультирование родителей по вопросам психофизического и эмоционального состояния их ребёнка и организации его режима
3. С низким уровнем осведомлённости по данному вопросу института родителей, который способствует обучению их в данной образовательной области
4. С посещением родителями с детьми узких специалистов: систематически посещают врачей, у которых состоят на учёте и выполняют все приписания; педагога-психолога, учителя-логопеда, записываются на кружки, которые способствуют развитию творческого потенциала ребёнка и снятию эмоциональных барьеров, и т.д. 86% детей регулярно и планомерно проходят иммунизацию прививками (по возрасту, против гриппа и др.)

Далее хотим предложить Вашему вниманию один из вариантов комплекса оздоровительных мероприятий с детьми старшего дошкольного возраста по лексической теме «Все профессии важны»:

1. **КУГ (по плану руководителя физическим развитием)**
2. **П/Г «Ветеринар»**

|  |  |
| --- | --- |
| Ворону, лисёнка, щенка, бегемота,  Павлина с шикарным хвостом –  Всех примет и вылечит доктор звериный,  Которого мы ветеринаром зовём. | Загибаем пальцы, начиная с большого.  Показать хвост, соединив 2-е руки с раскрытыми напряжённым |
| Поглаживание ладоней др о друга |
| «Кулачки-ладошки» – энергично разжимать и сжимать |

1. **Точечный массаж «Скульптор»**

1. «Вырисовываем брови» - всеми пальцами проводим по бровям, начиная от переносицы в стороны (5 раз). В это время можно прикрыть глаза.

2. «Приглаживаем нос» - указательными пальцами проводим от бровей по крыльям носа 4-6 раз.

3. «Примазываем уши» - указательными пальцами проводим за ушными раковинами как бы приглаживая ушные раковины к голове (4-6 раз).

1. **Физкультурная минутка «Спортсмены»**

|  |  |
| --- | --- |
| Мы поставили пластинку.  И выходим на разминку. Начинаем бег на месте, Финиш – метров через двести! Раз-два, раз-два, Хватит, прибежали, Потянулись, подышали. |  |
| Маршируем на месте |
| Бег на месте |
| Остановится |
| Потянуться, руки вверх и опустить их через стороны. |

1. **КЗМ**

* **«Дорожка здоровья»**

Состоящая из: коврик с пуговицами, ребристый коврик, коврик с пробками «Следки», коврик – канатик, «Гороховая дорожка».

* **Общие развивающие упражнения**

1. «Танцоры». И.П. – о.с., руки на поясе. Поочерёдно – подъём на правую – левую ногу на носок. Темп ускоренный. (4-6 раз)

2. «Регулировщик». И.П. – о.с. На раз – правую руку вперёд; на два – в сторону; на три – вперёд; на четыре – вниз (то же с левой) (4-6 раз)

3. «Кран». И.П. – о.с. На раз – наклон вперёд; на два - присесть – «берём груз»; на три – выпрямить ноги, руки внизу; на четыре – выпрямится целиком, руки перед собой. (4-6 раз)

4. «Солдатики». И.П. – о.с. Стойка под счёт на правой/левой ноге

* **КДГ «Водолазы и плавцы»**

1. «Готовимся к плаванью». И.П. – ноги на ширине плечь, руки за спиной. На раз – глубокий вдох через нос, на два – выдох через рот (4-6 раз)

2. «Плывём брасом». И.П. – ноги на ширине плечь, руки вдоль туловища. На раз – руки поднять над головой, глубокий вдох носом; на два – руки вниз, голова влево/вправо, резкий выдох со звуком [у]. (4-6 раз)

3. «Учимся плавать на спине». И.П. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. На раз – руки вверх, спокойный вдох; на два – спокойный выдох, руки вдоль туловища. Состояние тела расслабленное, спокойное. (4-6 раз)

4. «Водолаз». И.П. – свободная стойка. На раз – глубокий вдох через нос, имитация закрытого носа – прищепка из пальцев, присесть – «спрятаться под воду». В это время педагог считает до 5-10. «Выплываем» на поверхность, выдох. Начинать упражнение надо со счёта до 5, затем увеличивать время.

5. «Бульки». Упражнение на восстановление дыхания. И.П. – свободная стойка. На раз – вдох, на два – выдох с произношением слова «буль – буль – буль…».

Комплекс разучивается и выполняется в течении 2-4 недель. Количество выполнения упражнений берём по нарастающей.

Т.о. ребята, которые с детства приучают себя к правильному образу жизни, вырастут здоровыми и сильными, а значит, могут рассчитывать в будущем на хорошую работу, крепкую и здоровую семью, счастливую и долгую жизнь.

Уважаемые взрослые, поможем тем, кому должны!

статья подготовлена: Русовой Анной Георгиевной

Котруновой Татьяной Ильиничной