СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКОВ.

«Я не боюсь еще и еще раз повторять:

забота о здоровье – это важнейший

труд воспитателя. От жизнерадостности

детей зависит их духовная жизнь,

мировоззрение, умственное развитие,

прочность знаний, вера в свои силы».

В.А. Сухомлинский

Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит очень остро. Такие словосочетания, как «здоровьесберегающие технологии» и «формирование здорового образа жизни» заняли прочное место в беседах с родителями и детьми, в планах воспитательной работы всех педагогов образовательной структуры, начиная от дошкольных учебных учреждений. Но проблема по-прежнему остается актуальной. Как же нужно воспитывать ребенка, чтобы он понимал значимость здоровья и умел бережно к нему относиться? Эту задачу взрослым надо решать с самых ранних лет жизни ребенка, решать системно и сообща. Проблема оздоровления детей это не проблема одного дня и одного человека, а целенаправленная и систематически спланированная работа всего коллектива образовательного учреждения на длительный срок.

Дошкольный период характеризуется интенсивным формированием организма детей, их опорно-двигательного аппарата. В этом возрасте закладывается фундамент здоровья ребенка. Вся работа в детском саду должна быть пронизана заботой о физическом здоровье ребенка и его психологическом благополучии. Пути достижения физического и психологического здоровья ребенка не сводятся к узкопедагогическим средствам физического воспитания и медицинским мероприятиям. Они должны проходить через всю организацию жизни детей в детском саду, организацию предметной и социальной среды, режима и разных видов детской деятельности, учета возрастных и индивидуальных особенностей.

Нельзя решать ребенка естественной активности, загоняя ее лишь в рамки специальных физкультурных занятий. Необходимо развивать двигательную активность детей на прогулке, в подвижных, спортивных играх, самостоятельной двигательной деятельности, используя возможности оборудования на участке детского сада, оборудования в групповых комнатах и спортивного зала.

В соответствии с «программой воспитания и обучения в детском саду», по которой мы работаем, физическое воспитание в дошкольном учреждении должно осуществляться, как на специальных физических занятиях, так и в повседневной жизни. В нашем детском саду имеются необходимые условия для повышения двигательной активности детей вне физкультурных занятий. Для совершенствования навыков, полученных на физкультурных занятиях, в группах созданы уголки движений, которые учитывают возрастные особенности детей, их интересы. Есть разнообразное физическое оборудование, а также пособия, изготовленные своими руками, которые повышают интерес к физической культуре. На участке ДОУ имеется беговая дорожка, футбольная площадка, прыжковая яма.

Система физкультурно-оздоровительной работы включает следующие мероприятия:

- водные процедуры, специальные оздоровительные игры

- витаминотерапию.

- дыхательная гимнастика

- проведение гимнастики после сна

- ходьба по солевой, ребристой дорожке

- полоскание рта

- обливание рук прохладной водой

В нашем детском саду создаются благоприятные санитарно-гигиенические условия, обеспечивается заботливый уход за детьми, пребывание на свежем воздухе, организуется полноценное питание, систематически во все времена года проводится утренняя гимнастика, закаливающие мероприятия, организуется обучение детей плаванию. Особое внимание в системе физического воспитания мы уделяем проведению закаливающих процедур, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости. Подобные мероприятия способствуют созданию обязательных условий и привычек здорового образа жизни. Поэтому важна система закаливания, предусматривающая разнообразные формы и методы, а также изменения в связи с временами года, возрастом и здоровьем детей.

Закаливание будет эффективным, если оно обеспечивается в течение всего времени пребывания ребенка в детском саду. Для этого необходимы:

- чёткая организация теплового и воздушного режима помещения

- рациональная не перегревающая одежда для детей

- соблюдение режима прогулок во все времена года (4 – 5 часов)

- сон при открытых фрамугах

- гигиенические процедуры (умывание, обливание рук до локтя прохладной водой)

- хождение босиком (при t пола 18° C)

В разных возрастных группах проводят разные виды закаливания. В среднем возрасте это воздушные ванны, ходьба по корригирующим дорожкам, дыхательная гимнастика, обливание рук до локтя прохладной водой, купание в бассейне круглый год, гимнастика после дневного сна, солнечные ванны в летний период.

В проблеме приобщения детей к здоровому образу жизни мы не можем не отметить важность взаимодействия с семьей. Несмотря на заинтересованность родителей в сохранении здоровья ребенка, им не всегда удается решить многие вопросы и возникшие проблемы, тем более что многие дети большую часть времени проводят в детском саду. Поэтому ДОУ должно оказать существенную помощь семье в сохранении и укреплении физического и психического здоровья ребенка. Естественно, что работа с родителями, тем более в такой области – задача сложная, но добиться даже небольшой положительной динамики в этом направлении вполне по силам.

Основное средство воздействия - пропаганда здорового образа жизни. Она осуществляется в наглядной форме:

- через оформление различных стендов

- индивидуальные беседы

- родительские собрания

- участие родителей в совместных праздниках и Днях здоровья

- посещение родителями занятий

Таким образом, проводимая нами физкультурно-оздоровительная работа позволяет привлечь родителей к совместным усилиям по оздоровлению детского организма в течение всего пребывания в детском саду.

На участке детского сада создана экологическая учебная тропа, которая выполняет познавательную, развивающую, эстетическую и оздоровительную функцию. Экологическая тропинка позволяет более продуктивно использовать обычные прогулки с детьми для экологических занятий и одновременно для оздоровления детей на свежем воздухе.

На тропинке проводятся как наблюдения, так и физкультминутки, эмоциональные этюды, подвижные игры экологического характера, используется метод – эстетотерапия – любование красотой природы родного края: зимним небом, белоствольными красавицами, разноцветьем осенних листьев и цветов, первоцветами и т.п..

Помните! Наличие здорового будущего завтра – это постоянная забота о физическом, психологическом и социальном благополучии ребенка сегодня!

Величайший немецкий философ Шопенгауэр сказал: «Здоровье до того перевешивает все остальные блага жизни, что поистине здоровый нищий счастливее больного короля».