Леонтьева Л.В.

воспитатель МБДОУ №11 г. Нижнекамск

Сохранение и развитие здоровья ребёнка

«Здоровый дух в здоровом теле» - вот краткое, но полное описание счастливого состояния в этом мире. Здоровье детей - это самое главное для их родителей. Если вам улыбается малыш - всё остальные проблемы уходят на второй план, и мир вокруг становится прекрасным. Крепкое здоровье - это очень важно, а здоровье детей - особенно! Недаром народная мудрость гласит: «Береги здоровье смолоду». Но сегодня состояние детей вызывает большую тревогу.

Исследованиями отечественных и зарубежных учёных установлено, что здоровье человека лишь на 7-8% зависит от успехов здравоохранения и на 50% - от образа жизни. Важным направлением в деятельности педагогического коллектива и медицинских работников дошкольного учреждения является защита, сохранение и развитие здоровья ребёнка. Очень важно понять, что имеется в виду его психическое и физическое здоровье. Цель этого направления состоит в том, чтобы показать ребёнку значимость физического состояния для будущего жизнеутверждения, ориентирована на формирование у ребёнка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширения знаний и навыков по гигиенической культуре.

В настоящее время идёт постоянный поиск методов оздоровления детей в условиях детского сада. От состояния здоровья в первую очередь зависит возможность овладения детьми всеми умениями и навыками, которые им прививаются в детском саду и которые необходимы для эффективного обучения в дальнейшем. Для этого необходимо формировать у детей разносторонние знания и положительные черты характера, совершенствовать физическое развитие.

Педагогам необходимо правильно организовать воспитательно-образовательную работу с детьми дошкольного возраста. Надо учитывать возрастные, психологические особенности детей, создавать благоприятные гигиенические условия, оптимальное сочетание разнообразных видов деятельности.

Необходимо также вести постоянный поиск новых форм взаимодействия с семьёй воспитанников. Для этого перед собой поставить цель: сохранять и укрепить здоровье детей, а также конкретные задачи, и целенаправленно работать по этому направлению:

* Использовать различные методы оздоровления в соответствии с возрастом детей, индивидуальными особенностями детей и пожеланиями родителей;
* Формировать понимание необходимости заботиться о своем здоровье, беречь его, учиться быть здоровыми и вести здоровый образ жизни;
* Прививать любовь к физическим упражнениям, закаливанию;
* Повышать грамотность родителей в вопросах воспитания и укрепления здоровья дошкольников;
* Дать детям представление о себе: о своём организме, теле, здоровье, безопасности и эмоциях;
* Проводить оздоровительную работу с детьми и обогащать развивающую среду в группе при взаимодействии воспитателей, детей и их родителей;
* Организовать прогулки детей на свежем воздухе;
* Воспитывать бережное отношение к своему здоровью через чтение детской литературы;
* Использовать русские народные потешки, приговорки, пестушки при умывании, расчёсывании и заплетании волос девочкам;
* Заучивание стихотворения о здоровье;
* Воспитывать бережное отношение к своему и чужому здоровью;
* Развивать двигательную активность детей;
* Создавать психологический и эмоциональный комфорт в группе;
* Знакомить родителей с методами оздоровления детей в детском саду и дома;
* Регулярно закаливать детский организм.

Закаливание - это система мероприятий (утренняя гимнастика, облегчённая одежда в группе и на улице (по погоде), прогулки каждый день с подвижными играми, сон без маек (с учётом температуры воздуха в группе с пожеланиями родителей), хождение босиком до и после сна, гимнастика и хождение по коврику из пуговиц после сна, фитонциды - лук, чеснок, умывание холодной водой) которая является неотъемлемой частью физического воспитания, как в дошкольных учреждениях, так и дома. Основные методы закаливания всем нам известны с детства. И отличаются они друг от друга фактором воздействия или их сочетанием: воздух, солнечные лучи, вода, контрастное воздействие. Сама природа помогает человеку вновь обрести силы и здоровье! Чтобы научиться жить в мире и согласии с воздухом, водой и солнцем, нужно именно их позвать на помощь: привыкнуть к ним, перестать их бояться, научиться грамотно ими пользоваться, и даже наслаждаться!

Конечной целью мероприятий по закаливанию является укрепление иммунной системы, именно она стоит на страже здоровья. И не будем забывать: для того, чтобы добиться продуктивного ответа иммунной системы на ваши действия, необходимо придерживаться систематичности в закаливании - соблюдения всех принципов его проведении, с обязательным чередованием общего и местного воздействия, динамичным подбором форм средств, сочетанием с физическими нагрузками.

Прогулки на свежем воздухе чрезвычайно важны и полезны для физического и эмоционального здоровья человека. Особенно полезна прогулка по свежему воздуху для ребёнка, ведь такой вид деятельности является отдыхом, развлечением, закаливанием и приносит много хороших впечатлений. Регулярные пребывания на свежем воздухе, богатом кислородом, не содержащем вредных примесей: ни механических (пыль), ни химических помогают укрепить организм, повысить иммунитет, улучшить настроение. При этом не важно, какая на улице температура воздуха, так как при любой температуре можно защитить тело соответствующей одеждой, а в холодные дни - с помощью интенсивных движений. Если идёт дождь, его можно переждать под нависающей крышей или под козырьком подъезда, в беседке; если снег, - тоже не помеха; зато воздух необыкновенно чист.

Идеальное место для прогулок - тихий сквер, парк, любые безлюдные уголки. Не устраивайте себе и ребёнку прогулки вблизи проезжей части. Воздух здесь загрязнён не только пылью, но и выхлопными газами, содержащими канцерогенные вещества. Вряд ли такие прогулки принесут пользу. Если вы встретили кого-нибудь из знакомых, не разрешайте ему склоняться над вашим ребёнком. Этим вы оградите малыша от лишнего контакта с инфекцией.

 В ясный жаркий летний день нужно избегать воздействия на ребёнка прямых солнечных лучей. Солнце очень быстро может напечь ребёнку голову, что вызывает резкий прилив крови к мозгу - это опасно. Всякий раз, отправляясь на прогулку, нужно брать с собой бутылочку с кипячёной водой. На улице, особенно если стоит жаркая погода, ребёнка чаще мучает жажда, чем дома. Чем больше времени малыш проводит на воздухе, тем полезнее. Ведь свежий воздух и лучи солнца необходимы для его здоровья и развития в целом. Потребность в кислороде у детей чрезвычайно высока. Достаточно отметить, что за сутки младенец пропускает через лёгкие больше воздуха, чем взрослый.

Пребывание детей-дошкольников на свежем воздухе в детском саду бывает ограничено. И очень часто дети лишаются возможности пребывания на воздухе при так называемой плохой погоде, тогда как это пребывание является для них иногда более ценным, чем прогулки при «хорошей» погоде. В таком случае остаётся единственная возможность - родители должны возместить эти недостатки сами в соответствии со своими возможностями: например, гулять с детьми вечером. И очень нужно, чтобы в субботу и в воскресенье, когда ребёнок бывает дома, он как можно больше времени проводил на воздухе. Однако не следует с детьми до 6 лет совершать слишком длительные прогулки, которые могут быть для них настолько утомительными, что выводят детей из равновесия и ослабляют их организм. То же самое можно сказать и о субботних и воскресных загородных поездках с маленькими детьми. Эти поездки не должны быть слишком утомительными, родители должны помнить о соблюдении режима дня ребёнка, особенно нельзя забывать о послеобеденном сне, который необходим детям, хотя его продолжительность постепенно сокращается.

Прогулки на свежем воздухе благоприятно влияют на организм, улучшают физическое и эмоциональное состояние человека. Но, как оказалось, это далеко не все положительные качества. Учёные из Австралии обнаружили, что регулярные прогулки оказывают благоприятное влияние на память человека и способствуют снижению риска развития слабоумия, а также болезни Альцгеймера в пожилом возрасте. Минимум 2,5 часа прогулок в неделю оказывают положительный эффект на укрепление организма, повышение иммунитета, улучшение настроения, а также избавления от стрессов.

Здоровый ребёнок - это счастье для родителей! Но не забывайте, что детское здоровье - вещь непостоянная и весьма изменчива. Так будьте же всегда разумными, не растрачивайте попусту то, что дано нам природой, поддерживайте и сохраняйте здоровье своему малышу и своё здоровье! Всегда помните, что вашему ребёнку нужна здоровая мама!

Список использованной литературы

1. Личностно-ориентированное обучение детей и подростков: проблемы и пути решения / Вирабова А.Р., Кучма В.Р., Степанова М.И. и др. – М.: Пробел-2000, 2006. -436 с.
2. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье: Методическое пособие. – М: ТЦ Сфера, 2008. – (Вместе с детьми).
3. Янсон Ю.А.Оздоровительные модели физического воспитания школьников / Валеология 1997, № 2.