**РАСТИМ ДЕТЕЙ ЗДОРОВЫМИ**

В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем в обществе является состояние здоровья детей. Вырастить здорового ребёнка –вот самое главное, что необходимо сделать родителям. Но так как в сегодняшнем обществе маленький ребёнок большую часть времени находится в детском саду, то эта работа ложится на плечи сотрудников ДОУ.

Ведь что такое «здоровье»?

Самое раннее определение здоровья было дано ещё Алкмеоном (др. греч.врач) – «здоровье это есть гармония противоположно направленных сил». Цицерон (др. рим. философ) охарактеризовал здоровье как «правильное соотношение различных душевных состояний».

С. П. Боткин ещё в ХIХ веке писал, что «проявление жизни в состоянии равновесия его отправлений составляет нормальную или здоровую жизнь».

Примерно такая же трактовка дана и в Большой медицинской энциклопедии (БМЭ) «здоровье это состояние организма, когда функции всех его органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют какие-то болезненные изменения».

В уставе Всемирной Организации здравоохранения (ВОЗ) записано, что «здоровье представляет собой не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного социального и духовного благополучия».

В словарях русского языка слово «здоровье или здравие» толкуется как «состояние животного тела (или растения), когда все жизненные отправления идут в полном порядке; отсутствие болезни, недуга».

Весьма оригинальное определение здоровья дал В. П. Казначеев: «Здоровье – это процесс сохранения биологических, физиологических, психологических функций, оптимальной трудоспособности и социальной активности человека при максимальной продолжительности его жизни».

Так давайте же мы будем работать так, чтобы не нарушать это состояние полного благополучия и гармонии.

Уровень социализации личности дошкольника во многом зависит от полноценного физического воспитания. По мнению академика Н. А. Амосова, ребёнок конца ХХ – начала ХХI веков сталкивается с тремя пороками цивилизации: накоплением отрицательных эмоций без физической разрядки, перееданием, гиподинамией.

Исходя из принципа «здоровый ребёнок – успешный ребёнок», считается невозможным тешить проблемы воспитания социально адаптированной личности без осуществления системы мероприятий по оздоровительной работе и физическому воспитанию детей.

Для обеспечения здоровья, разумеется, важно многое: и здоровый образ жизни, и правильное, полноценное питание, и состояние костно-мышечного аппарата и т. д. Но главные «киты», на которых держатся жизнь и здоровье человека, это состояние сердечно-сосудистой, дыхательной и иммунной систем организма. Из этого следует, что вся система физического воспитания в детском саду должна быть, прежде всего, ориентирована на развитие и совершенствование сердечно-сосудистой, дыхательной и иммунной систем организма. Основным же средством этого развития являются движения. Не стоит забывать, что развитие дыхательной системы, сущность которой заключается в усвоении организма кислорода воздуха, также напрямую связано с движением. Как показали исследования, способность организма усваивать кислород воздуха повышается при регулярных физических упражнениях, но … только на свежем воздухе! Известно, что основной метод улучшения способностей к поглощению кислорода – длительный равномерный (или, по Ю. Ф. Змановскому, оздоровительный ) бег. И именно в дошкольные годы физкультурная деятельность должна быть направлена на увеличение этих способностей. У тренированного ребёнка эти способности нередко увеличены вдвое. Исследования показали, что у людей, регулярно занимающихся на свежем воздухе физическими упражнениями, и в первую очередь бегом, бесперебойно функционирует система кровеносных сосудов, развитые лёгкие и бронхи, выносливое сердце. Если эти истины усвоят воспитатели и родители, то они смогут помочь своим детям и воспитанникам обрести надёжное здоровье.

Поэтому в содержание оздоровительных мероприятий включаются специальные упражнения, обучающие детей правильно дышать.

Физическое здоровье детей неразрывно связано с их психическим здоровьем, эмоциональным благополучием. Система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ включает лечебно-профилактические и физкультурно-оздоровительные мероприятия.

В работе ДОУ это целый ряд мероприятий:

1. Работа с родителями по профилактике оздоровительных мероприятий (по плану ДОУ).

2. Утренняя гимнастика (ежедневно).

3. Гимнастика после дневного сна («гимнастика пробуждения», ежедневно).

4. Дыхательная гимнастика (ежедневно).

5. Воздушные ванны (ежедневно).

6. Физкультурные занятия (ежедневно).

7. Пальчиковая гимнастика (ежедневно).

8. Кислородные коктейли (ежемесячно)

9. Витаминизация: соки, напитки, витамины (ежедневно).

10. Закаливание солнцем, водой (в тёплый период).

11. Профилактика осанки и плоскостопия (ежедневно).

12. Физкультминутки (ежедневно).

13. Подвижные игры (ежедневно).

14. Прогулки (ежедневно).

15. Массаж и самомассаж.(ежедневно).

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Н. М. Амосов «Здоровье человека» М. 1987

2. Большая Медицинская Энциклопедия, том 2.

3. В. П. Казначеев «Очерки теории и практики экологии человека» М.

Наука 1983

4. Устав Всемирной Организации Здравоохранения том 2 Глава 4 п. 4.1

ЭЛЕКТРОННЫЕ САЙТЫ:

1. http:www.coolreferat.com

2.http://elib1.hqohb.ru/ispui/handle/NGOND/241

МАРИНА ГРИГОРЬЕВНА КАКУШКИНА

ЗАВЕДУЮЩАЯ

МБДОУ Д/С №35 «РУЧЕЁК» Г. АКСАЯ

kakushkina.marina@mail.ru