

"Укрепление и сохранение здоровья детей дошкольного возраста"

Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым. Здоровье детей – это будущее нашей страны.

В современных условиях наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей. Однако здоровье не существует само по себе, раз данное, постоянно и неизменно. Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять. Сохранять и улучшать здоровье – огромная каждодневная работа, начиная с рождения.

Проанализировав состояние здоровья детей, приходящих в наш детский сад, отмечается, что большинство детей уже имеют целый букет заболеваний. Появляется все больше детей с частыми простудными заболеваниями.

Укрепление здоровья детей должно осуществляться совместными усилиями семьи и детского сада. При этом ведущая роль принадлежит дошкольному учреждению, где ребенок проводит большую часть своего активного времени.

Следовательно, укрепление здоровья детей в дошкольных учреждениях – первостепенная задача педагогического и медицинского персонала. Что нужно делать, чтобы быть здоровым? С древних времен было замечено, что закаливание способствует укреплению здоровья. Поэтому закаливающие мероприятия должны составлять основу воспитательно-оздоровительного процесса, цель которых – снизить заболеваемость детей.

Закаливание – одно из эффективных средств укрепления здоровья и профилактики заболеваний. Оно положительно действует на механизмы приспособления к холоду, жаре, ослабляет негативные реакции нашего организма на изменения погоды, повышает устойчивость к вирусным и бактериальным заражениям, создает прочный щит от простудных заболеваний и тем самым значительно продлевает срок активной творческой жизни человека. Закаливать свой организм необходимо каждому. Начинать закаливание лучше с раннего возраста. Основными природными факторами закаливания являются воздух, солнце и вода. Достаточное пребывание ребенка на воздухе; регулярное проветривание помещения; одежда, позволяющая свободно двигаться без перегревания – все эти факторы постоянно и естественно оказывают закаливающее влияние на организм.

Разработан комплекс мероприятий, направленный на обеспечение условий для укрепления здоровья детей.

1. сквозное проветривание;
2. соблюдение санитарно–гигиенического режима;
3. утренняя гимнастика в проветренном помещении;
4. дыхательная гимнастика (2–3 раза в день);
5. игровой массаж (2–3 раза в день);
6. гимнастика в постели после дневного сна;
7. хождение босиком по “чудо” – коврикам;
8. прогулка на свежем воздухе;
9. подвижные игры;
10. дни здоровья;
11. совместные развлечения родителей и детей;
12. оптимальное чередование различных видов деятельности

Утренняя гимнастика. Основная задача утренней гимнастики – укрепление и оздоровление организма ребенка. Движения, которые даются в утренней гимнастике, усиливают все психологические процессы: дыхание, кровообращение, обмен веществ, помогают развитию правильной осанки.

Утреннюю гимнастику можно начать со слов:

“Дили-дили! Дили-дили!

Колокольчики будили

Всех зайчат и всех ежат,

Всех ленивых медвежат.

И воробушек проснулся,

И галчонок встрепенулся...

На зарядку,

На зарядку,

Кто вприпрыжку,

Кто вприсядку,

*Через поле,
Напрямик –
Прыг, прыг, прыг...*”

Кроме оздоровительного значения утренняя гимнастика имеет и воспитательное значение. С помощью утренней гимнастики дети приучаются к определенному режиму.

Путем ежедневных упражнений у детей улучшаются основные движения: бег, ходьба, прыжки. Дети приобретают и закрепляют навыки размещения в пространстве – построение в колонны на определенном расстоянии друг от друга при помощи глазомера, а не вытянутых рук. У детей воспитывается выдержка, организованность, дисциплинированность. Утренняя гимнастика способствует развитию внимания у детей. Без внимания нельзя добиться хорошего качества выполнения движений. У детей развивается память, умение делать упражнения по показу, по слову. Ежедневно проводимая утренняя гимнастика организует детей на дальнейшую деятельность.

Чтобы ребенок получил заряд бодрости, хорошего настроения и чувствовал себя после зарядки комфортно, нужно проводить ее как можно интереснее, используя художественное слово, различные предметы (кубики, платочки, флажки, мячики, султанчики).

Игровой массаж является основой закаливания и оздоровления детского организма.

Дыхательная гимнастика укрепляет дыхательную мускулатуру,

улучшает кровообращение в верхних отделах дыхательных путей и повышает сопротивляемость к простудным заболеваниям, а также выносливость при физических нагрузках. Суть же ее заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом.

Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

На ушной раковине расположено большое количество биологически активных точек, связанных рефлекторно со всеми органами тела. Игра с ушными раковинами полезна, в частности, для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний.

Упражнения проводятся 2–3 раза в день, используя различные стишки, соответствующие выполняемым действиям. Дети с большим удовольствием включаются в такую игру.

Гимнастика в постели. После дневного сна проводится закаливающая зарядка в постели. Пробуждение детей происходит под звуки плавной музыки, громкость которой нарастает. Гимнастику начинаем проводить с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения. Она включает такие элементы, как потягивание, поочередное поднятие и опускание рук, ног, элементы пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз, элементы дыхательной гимнастики. Главное правило это исключение резких движений, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение и, как следствие, головокружение. Длительность гимнастики в постели 2–3 минуты. Далее дети переходят к выполнению комплекса дыхательной гимнастики, что очень важно для профилактики простудных заболеваний и заболеваний верхних дыхательных путей.

Воздушные процедуры. Практика показывает, что любое воздействие воздуха пониженной температуры оказывает полезный закаливающий эффект, тренируя вегетативные сосудистые реакции, т.е. улучшает физическую терморегуляцию.

Поэтому, хождение раздетыми по “чудо”-коврикам, переодевание ребенка перед сном, сон в холодное время в майке, а в теплое – в трусиках, а также прохождение по “чудо” – коврикам после сна является ценнейшим закаливающим мероприятием..

Прогулка. Подвижные игры. Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития. Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям.

На прогулку выходим в любую погоду, кроме сильного ветра или проливного дождя, и при температуре воздуха не ниже – 15^С. Прогулка организуется так, чтобы она была интересной для детей. Нельзя допускать, чтобы зимой руки и ноги у детей были мокрыми. Известно, что кисти и стопы содержат множество терморепцепторов, непосредственно связанных со слизистой дыхательных путей, поэтому при охлаждении возможно быстрое проявление рефлекторного влияния на слизистую в виде кашля, насморка, чихания и т.д. Прогулка включает подвижную игру с повышенным двигательным режимом, в которой преобладают упражнения циклического характера (оздоровительный бег, прыжки, игры с мячом).

Дни здоровья. Один раз в месяц проводятся день здоровья. За день в приемной вывешивается красочное объявление, плакаты с пословицами и поговорками о здоровье, о пользе закаливания организма. Прием детей в этот день ведется под звуки веселой музыки. В течение всего дня дети принимают активное участие в подвижных играх, танцах.

Работа с родителями. Особое внимание уделяется взаимодействию с родителями, так как считаю, что в центре работы по сохранению и укреплению здоровья детей должна также находиться семья, включающая всех ее членов. Внедряются активные методы и формы с семьей. Стало традицией проведение физкультурных развлечений для родителей и детей. Каждый раз после таких мероприятий, дети и родители лучше понимают друг друга, получают большой эмоциональный заряд.

Оптимальное чередование различных видов деятельности. При проведении занятий, необходимо применять здоровьесберегающие технологии, направленные на сохранение и укрепление здоровья малышей. На занятиях дети ходят, стоят, сидят на стуле, на полу, ищут предметы, тянутся за ними. Комплекс физических минуток, проводимых во время занятий, носит игровой и творческий характер, включает в себя: элементы дыхательной гимнастики, упражнения для глаз, пальчиковую гимнастику, упражнения для спины, шеи, рук, ног. Физкультминутки подбираются в соответствии с темой занятия, они не являются какой-то отдельной частью занятия.

Результатом данной работы являются показатели: уменьшение доли часто болеющих детей, уменьшение количества дней по болезни ОРВИ, уменьшение числа дней, пропущенных в среднем одним ребенком по болезни.

Статью подготовил

Воспитатель первой квалификационной категории

Пагава Русудан Яковлевна.

Литература:

1. *Берестнева З.И.* Здоровый малыш. Программа оздоровления детей в ДОУ *З.И. Берестнева; М: Творческий Центр 2008.*
2. *Веселова Л. И.* Физкультурные развлечения [Текст] // Ребенок в детском саду М: № 5 2008.
3. *Галанов А.С.* Психическое и физическое развитие ребенка от одного года до трех лет /А.С. Галанов; М: АРКТИ 2003.
4. *Осокина Т. И.* Игры и развлечения детей на воздухе / *Т. И. Осокина, Е. А. Тимофеева, Л. С. Фурмина;* М: Просвещение 1983.
5. *Ширяева И.* Закаливание детей // Ребенок в детском саду М: № 6 2001.
6. *Кузнецова М. Н.* Контрастное закаливание // Ребенок в детском саду М: № 12 2001.
7. *Егоров Б.* Оздоровительно-воспитательная работа с ослабленными детьми // Ребенок в детском саду М: № 12 2001.