

Консультация для родителей

«Укрепление и сохранение здоровья младших дошкольников»

Материал подготовила:
воспитатель Антонова С.Н.

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

В современных условиях наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей. По данным НИИ социальной гигиены и организации здравоохранения им. Н.А. Семашко, в России около 40% детей можно считать условно здоровыми. 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. 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. Для того чтобы помочь детям сохранить и укрепить здоровье детей, воспитать у них потребности в здоровье как жизненно важной ценности, сознательного стремления к ведению здорового образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью нужна большая, систематизированная и постоянная работа. 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. В детском саду проводится 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,
8. умывание прохладной водой;
9. прогулка на свежем воздухе;
10. оптимальное чередование различных видов деятельности

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

Игровой массаж является основой закаливания и оздоровления детского организма. Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. На ушной раковине расположено большое количество биологически активных точек, связанных рефлексорно со всеми органами тела. Игра с ушными раковинами полезна, в частности, для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний. Упражнения проводим 1-2 раза в день, используя различные стишки, соответствующие выполняемым действиям. Дети с большим удовольствием включаются в такую игру.

Дыхательная гимнастика укрепляет дыхательную мускулатуру, улучшает кровообращение в верхних отделах дыхательных путей и повышает сопротивляемость к простудным заболеваниям, а также выносливость при физических нагрузках.

Гимнастика в постели. После дневного сна проводим закаливающую зарядку в постели. 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. Длительность гимнастики в постели 2–3 минуты. Для того, чтобы вызвать у детей эмоциональный отклик, а также желание выполнять упражнения вместе с воспитателем использую игровые упражнения, сопровождая их различными стихами.

Массажные коврики, нестандартное оборудование. Являются средством профилактики плоскостопия. Коврики изготавливаются из различного бросового и природного материалов: фломастеров, пробок от бутылок, пуговиц, галек, шишек. Такие упражнения нравятся всем детям.

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 коврикам, переодевание ребенка перед сном, сон в холодное время в майке, а в теплое – в трусиках, а также прохождение по коврикам после сна является ценнейшим закаливающим мероприятием.

Водные процедуры. Водные процедуры имеют более интенсивный закаливающий эффект, чем воздушные ванны. Умывание – самый доступный в быту вид закаливания водой. Детям младшего возраста рекомендуется ежедневно умывать не только лицо, но и руки до локтя.

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 – 15С. Нельзя допускать, чтобы зимой руки и ноги у детей были мокрыми. Известно, что кисти и стопы содержат множество терморцепторов, 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. Во время прогулки проводится 2–3 различных игры.

Оптимальное чередование различных видов деятельности. При проведении занятий, применяем 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 подбираю в соответствии с темой занятия, они не являются какой-то отдельной частью занятия. В конце занятия провожу подвижную игру или выполняем танцевальные движения под музыку. Для физического развития детей в группе созданы условия. Имеется спортивный инвентарь и оборудование для физической активности: мячи; обручи; игрушки, которые можно катать. В группе есть место для совместных игр детей, имеется открытое пространство для подвижных игр. Весь спортивный инвентарь и оборудование доступно детям.