

Муниципальное автономное дошкольное
образовательное учреждение
«Малинский центр развития ребенка – детский сад «Чайка»
городского округа Ступино
Московской области

Консультация для родителей

**Использование разнообразных форм оздоровления и укрепления
физического здоровья дошкольников.**

Подготовил:
Воспитатель:
Лукьянчикова С. Ю.

2023г

На современном этапе развития общества выявлена тенденция ухудшения здоровья детей. Всемирная организация здравоохранения определяет здоровье как полное физическое, психическое и социальное благополучие ребенка. Ведь чем активнее вовлечение ребенка в мир движений, тем богаче и интереснее его физическое и умственное развитие, крепче здоровье. Движения необходимы ребенку, так как они способствуют совершенствованию его физиологических систем и, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма.

Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, двигательная активность – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка.

Полноценная двигательная активность (в ее доступных формах) является залогом успешного оздоровления детей. Такие упражнения, как быстрая ходьба, бег, прыжки, содействуют повышению умственной и физической работоспособности, улучшению эмоционального состояния, полноценному физическому и психическому развитию детей, укреплению их здоровья.

Дошкольное детство – период интенсивного роста, развития организма и повышенной его чувствительности к влияниям природной и социальной среды, в том числе, к профилактическим и оздоровительным мероприятиям.

Чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления. Этому искусству и должно уделяться как можно больше внимания в дошкольном учреждении. Следует помнить о том, что только в дошкольном возрасте самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников здоровьесберегающим технологиям сохранения и укрепления здоровья приведут к положительным результатам.

Хочу процитировать высказывание знаменитого педагога В. А. Сухомлинского: «Забота о здоровье детей – важнейший труд воспитателя, а во главе педагогических мероприятий, должна стоять забота об укреплении здоровья ребенка».

В условиях группы дневного пребывания вся деятельность воспитателя в той или иной мере направлена на сохранение и укрепление здоровья дошкольников. Перед воспитателем ставятся следующие **задачи:**

- Формировать знания о здоровье, дать детям сведения, необходимые для укрепления здоровья.

- Развивать мотивационные установки по профилактике болезней.
- Обеспечить достаточный двигательный режим.
- Учить детей на практике применять знания.
- Воспитывать бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.
- Создать здоровье сберегающую предметно-пространственную среду.

Таким образом, для решения этих задач необходимо проводить работу по нескольким направлениям.

К основным направлениям оздоровительной деятельности в дошкольных учреждениях относятся:

- организация рационального режима дня;

Рациональный оздоровительный режим является основным средством укрепления и сохранения физического здоровья в дошкольных учреждениях.

«Гармоническому физическому и полноценному развитию ребенка способствует гибкий режим дня»- утверждает Маханева М. Д. в представленном ею пособии «Воспитание здорового ребенка». Причем понятие «гибкий режим дня», по ее мнению следует рассматривать в 3-х аспектах:

- динамичный режим дня для детей;
- гибкий график работы воспитателей, специалистов и всего обслуживающего персонала;
- разная длительность пребывания детей в группе.

Режим дня для детей предусматривает их разнообразную деятельность в течение всего дня в соответствии с интересами и потребностями, с учетом времени года, возраста детей, а также состояния их здоровья. Автором приведен примерный режим дня в детском саду на осенне-зимний период при 12- часовом пребывании. Причем программные задачи решаются не только на занятиях, но и в повседневной жизни, в играх, на прогулке и т. д. Маханева М. Д. в предложенном ею опыте работы считает, что такой режим дня обеспечивает жизнеспособность и функциональную деятельность различных органов, создает условия для своевременного и правильного физического развития, дает возможность педагогам раскрыть индивидуальные особенности и творческий потенциал каждого ребенка.

- организация режима гигиенических условий жизнедеятельности детей;

- организация здорового сбалансированного питания. Здоровый образ жизни немаловажен без рационального разнообразного питания. Питание, как известно, является одним из факторов, обеспечивающих нормальное развитие ребёнка и достаточно высокий уровень сопротивляемости его организма к заболеваниям.
- работа с детьми по воспитанию культурно-гигиенических навыков и формированию здорового образа жизни;
- профилактические, оздоровительные мероприятия (специальные закаливающие процедуры, профилактические мероприятия, физкультурно-оздоровительные мероприятия, санитарно-просветительская работа с сотрудниками и родителями).

Для создания целостной системы здоровьесбережения детей очень важным является организация двигательной развивающей среды в дошкольном учреждении.

Наиболее эффективными формами оздоровления и укрепления здоровья являются:

- утренняя гимнастика;
- эвритмическая гимнастика;
- физкультурные занятия;
- оздоровительные прогулки и походы (в парк, в лес и т. д.);
- комплекс закаливающих мероприятий (утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением, оздоровительный бег, гимнастика после дневного сна, контрастные воздушные ванны, обширное умывание, полоскание полости рта 1% солевым раствором)
- двигательная активность во время образовательного цикла (физкультминутки, пальчиковая гимнастика, релаксационные паузы, динамические паузы, специальные оздоровительные подвижные игры, игровые часы)
- использование «здоровьесберегающих» технологий и методик (комплекс упражнений для профилактики плоскостопия и нарушения осанки, профилактика переутомления глаз, самомассаж биологически активных точек организма по системе профессора Уманской А. А, ароматерапия (вдыхание фитонцидов, находящихся в луке, чесноке, эфирных маслах хвойных растений, дыхательная гимнастика).

- подвижные игры;
- физкультурные досуги, спортивные праздники, игры-соревнования, спартакиады;
- Дни здоровья.

Одним из важнейших компонентов укрепления и оздоровления детского организма, а так же организации двигательного режима ребенка, направленного на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей, - *утренняя гимнастика*. Продолжительность утренней гимнастики 8-10мин.

Ежедневное выполнение физических упражнений под руководством взрослого способствует проявлению волевых усилий, вырабатывает полезную привычку начинать день с утренней гимнастики.

Эвритмическая гимнастика - вид оздоровительно-развивающей гимнастики, основанной на ритмических закономерностях речи, музыки, общеразвивающих упражнений, базовых шагов и элементов аэробики. *Основные задачи, решаемые на занятиях по эвритмической гимнастике:*

- формирование и коррекция осанки, чувства темпа и ритма движений, внимания, пространственной ориентации;
- развитие двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости;
- коррекция координации движений рук (пальчиковая гимнастика, включение в общеразвивающие упражнения мелких движений рук) и ног;
- улучшение психического состояния (снижение тревожности и агрессии, эмоционального и мышечного напряжения, совершенствование внимания, воображения)
- расширение эмоционального опыта, развитие навыков взаимодействия друг с другом;
- формирование творческого начала, создающего атмосферу радости и стимулирующего развитие созидательных способностей.

Занятия эвритмической гимнастикой включают элементы аэробики, художественной и спортивной гимнастики, акробатики, а также ритмической импровизации. Разнообразие видов упражнений, форм их реализации, индивидуальный подбор упражнений, применение музыки способствуют формированию положительных эмоций, чувства ритма, что делает

эвритмическую гимнастику поистине бесценным методом оздоровления и здоровьесбережения дошкольников.

Занятие по физической культуре – это организованная двигательная деятельность детей, направленная педагогом на обучение разным видам движений, развитие физических качеств и обеспечение их благоприятным (оптимальным) уровнем двигательной активности. В процессе занятий по физической культуре дети познают окружающую действительность через различные движения, которые могут приносить им удовольствие, «мышечную радость», пробуждать интерес к физической культуре и стимулировать их творческую активность.

Во время *оздоровительных походов и экскурсий* дети учатся взаимодействовать с природой, обучаются правилам безопасного поведения в природе. У детей расширяется кругозор, формируются нравственные и волевые качества (дружба, взаимопомощь, инициатива, настойчивость, выдержка, коллективизм и др., укрепляется физическое здоровье.

Физкультурные праздники, соревнования и эстафеты кроме выполнения задач физического воспитания улучшают эмоциональный фон: повышают настроение детей и доставляют им много радости и удовольствия.

Следующей формой укрепления и оздоровления физического здоровья следует выделить – *закаливание*.

С целью повышения устойчивости организма к быстро меняющейся внешней среде система физического воспитания ребенка предусматривает научно обоснованный режим закаливания, формирование двигательных навыков, которые выражаются в разнообразных формах организации двигательной деятельности: утренней гимнастики, занятиях, подвижных играх и спортивных упражнениях. Закаливающие мероприятия наиболее эффективны в сочетании с физическими упражнениями: активная мышечная работа содействует совершенствованию процесса терморегуляции и тем самым приспособлению организма к окружающей внешней среде. В процессе закаливания происходит глубокая перестройка организма, и если ребенок активен, она осуществляется естественно и просто. Закаливающие мероприятия в сочетании с интересными для ребенка физическими упражнениями и играми вызывают эмоциональный подъем, повышают функции высших нервных центров, благотворно воздействуют на вегетативную нервную систему, регулируя работу внутренних органов.

Специально проведенные исследования выявили, что люди, использующие в своей повседневной жизни элементы закаливания или оздоровительно-закаливающие процедуры в различных вариантах, значительно легче

переносят смену климатических условий, изменение погоды, более устойчивы к холоду и к жаре, а если и заболевают, то болезнь их протекает в легкой форме и продолжительность ее невелика. Для того чтобы у детей подобные качества сформировались, закаливание нужно начинать с самого раннего возраста.

С этой целью проводится *гимнастика после сна*.

Первая часть гимнастики — упражнения в постели. Вторая часть — корригирующие упражнения, направленные на профилактику плоскостопия и нарушения осанки. Дети ходят по ребристым дорожкам, дорожке с пуговицами и т. д. Третья часть — «босохождение», где дети под музыку выполняют веселые телодвижения. Это отличное закаливающее средство для детей с ослабленным здоровьем. Повышает устойчивость организма ребенка к резким колебаниям температуры и к переохлаждению.

Систематичность закаливания способствует оздоровлению детского организма, поднимает его настроение, повышает жизненный тонус и «витамин положительных эмоций».

Оздоровительная ходьба и бег на прогулке, применяемые при допустимой температуре, благотворно влияют на организм, повышают тонус нервной системы, увеличивают сопротивляемость организма к простудным заболеваниям. Привычка бегать и ходить помогает получить ежедневную дозу движений, необходимую для нормальной жизнедеятельности организма.

Для того чтобы повысить уровень физического развития, сохранить и укрепить здоровье детей дошкольного возраста можно использовать *здоровьесберегающие технологии*. К ним относятся:

- комплекс упражнений для профилактики плоскостопия и нарушения осанки,
- профилактика переутомления глаз,
- самомассаж биологически активных точек организма по системе профессора Уманской А. А,
- ароматерапия (вдыхание фитонцидов, находящихся в луке, чесноке, эфирных маслах хвойных растений),
- дыхательная гимнастика.

Все мы знаем, что дыхание — основа жизни. Для того, чтобы правильно дышать, нужно научиться управлять дыхательными мышцами, всячески развивать и укреплять их. У детей дошкольного возраста дыхательные

мышцы еще слабые, поэтому им нужны специальные дыхательные упражнения. В настоящее время дыхательная гимнастика получила особенное распространение в нашей стране. Она популярна не только как методика оздоровления, но и в качестве способа профилактики различных заболеваний.

Большой оздоровительный эффект имеет «Ароматерапия» — процесс дыхания ароматов. Для профилактики респираторных заболеваний можно использовать эфирные масла душицы, мяты перечной, шалфея, чайного дерева, эвкалипта. Также можно использовать самые доступные средства - лук и чеснок.

Для приобщения детей к здоровому образу жизни можно применить *«Гимнастику маленьких волшебников»*. Данная игра включает в себя элементы психогимнастики в сочетании с точечным самомассажем. Дети здесь не просто «работают» — они играют, лепят, разглаживают свое тело. Делая массаж ушей, живота, шеи, головы и рук ребенок воздействует на весь организм в целом. Все это вызывает позитивное целостное отношение к собственному телу.

«Игровой самомассаж» является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

Таким образом, использование оздоровительных и закаливающих мероприятий в процессе воспитания детей будет способствовать укреплению и сохранению здоровья подрастающего поколения.