Структурное подразделение « Детский сад комбинированного вида «Ягодка» МБДОУ « Детский сад « Планета детства» комбинированного вида»

 **Консультация**

«Организация системы работы с дошкольниками по приобщению к здоровому образу жизни»

 Подготовила: Кувакина Т.Н.

 Чамзинка 2021год

 Здоровье - большой дар, без которого трудно сделать жизнь счастливой, интересной и долгой. Здорового ребенка легче растить, учить и воспитывать. У него быстрее формируются необходимые умения и навыки. Он лучше приспосабливается к смене условий и адекватно воспринимает предъявленные к нему требования. Здоровье - важнейшая предпосылка к формированию характера, развития воли, природных способностей.

 Именно здоровье - одна из главных ценностей в жизни. Каждый ребенок хочет быть сильным, бодрым, энергичным: бегать, не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть с ребятами во дворе, не болеть. Плохое самочувствие, болезни являются причинами отставания в росте, неудач в образовательной деятельности, в играх, в спорте. Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе, но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только физически, но и личностно, интеллектуально, духовно.

В настоящее время в педагогике возникло особое направление: «педагогика оздоровления», в основе которой лежат представления о развитии здорового ребенка, здорового образа жизни и добиться осознанного выполнения элементарных правил здоровье сбережения.

 Для достижения целей здоровье сберегающих технологий в дошкольном возрасте применяются следующие группы средств:

Средства двигательной направленности:

Физические упражнения;

Физкультминутки;

Эмоциональные разрядки;

Гимнастика (оздоровительная после сна);

Пальчиковая гимнастика, зрительная, дыхательная, корригирующая;

Лечебная физкультура;

Подвижные и спортивные игры;

Массаж;

Самомассаж;

Психогимнастика.

Ежедневно в своей работе с детьми использовать такую форму, как пальчиковые игры.

Систематические упражнения пальцев являются мощным средством повышения работоспособности головного мозга. Психологи утверждают, что гимнастика для пальцев рук развивает мыслительную деятельность, память, внимание ребенка.

 В группе необходимо иметь картотеку стихов, сопровождающих упражнения, книги для развития мелкой моторики, различные предметы для выполнения упражнений. Широко использовать пальчиковые игры без предметов в свободное время, на прогулках. В играх стараться выполнять упражнения с предметами: прищепками, пробками, счетными палочками, пуговицами, мячами-ежиками, платочками и т. д.

Для укрепления зрения необходимо использовать следующие моменты: зрительные паузы , в любое время дня дети закрывают глаза и открывают, можно веки прижать пальчиком.

 Массаж глаз - помогает детям снять усталость, напряжение, улучшает обмен веществ в тканях глаза.

Тренировочные упражнения для глаз проводим несколько раз в день, в зависимости от деятельности, вызывающей напряжение.

Зрительные ориентиры (пятна) - снимают утомление глаз и повышают двигательную активность в течение дня.

Красный - стимулирует детей в работе. Это сила внимания.

Оранжевый, желтый - соответствуют положительному рабочему настроению. Это тепло, оптимизм, радость.

Синий, голубой, зеленый - действует успокаивающе. Это общение, надежда, вдохновение.

Все эти средства способствуют развитию психологической комфортности детей, которая обеспечивает их эмоциональное благополучие, снимает напряжение во время образовательной деятельности, во время игр.

Желательно часто использовать минутки покоя:

- посидим в тишине с закрытыми глазами;

- ляжем на спину и расслабимся, будто мы тряпичные куклы;

- помечтаем под эту прекрасную музыку.

 Наряду с традиционными формами работы необходимо проводить с детьми самомассаж от простуды (автор А. И. Уманская). Все знают, что у человека на теле имеются особые точки, которые регулируют деятельность внутренних органов. Массаж этих точек повышает защитные силы организма в целом. Массаж делается 1-2 раза в день.

 Все знают, что закаленный человек быстро и без малейшего вреда для здоровья приспосабливается к любым изменениям температуры воздуха, легко переносит холод, жару. Закаливание повышает не только устойчивость к влиянию плохой погоды, но и совершенствует, мобилизирует резервные возможности адаптационных систем, чем обеспечивается профилактика простудных и других заболеваний.

 Дети, проснувшись, должны проходить по ребристой дорожке, дорожке с пуговицами, шнуру, палочками, камушками (для профилактики и коррекции плоскостопия). Затем переступать из одного таза в другой, задерживаясь в каждом по 4-5 секунд. Каждый таз наполнять водой разной температуры, с разницей в 2-3 градуса, начиная с 40 градусов. Систематичность этого закаливания способствует оздоровлению детского организма, повышению иммунитета ребенка, поднимает его настроение.

 Наши дети должны быть здоровы, а для этого надо не так уж много: систематичность выполнения, привычку, удовольствие в выполнении упражнений.

Оздоровительные силы природы имеют огромное значение для здоровья детей:

Регулярные прогулки на свежем воздухе;

Экскурсии;

Походы;

Солнечные и воздушные ванны;

Водные процедуры;

Фитотерапия;

Витаминотерапия;

Закаливание.

 Ребенок дошкольного возраста должен ежедневно находиться на улице не менее трех часов. И надо в своей работе с детьми стараться как можно больше находиться на свежем воздухе.

Через экскурсии в лес прогулки, походы, игры на свежем воздухе, развлечения дети получают необходимый опыт, учатся исследовать, наблюдать и заботиться о своем здоровье.

В лесу дети получают солнечные и воздушные ванны, что благотворно действует на весь организм, повышает тонус нервной системы и увеличивает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям. Естественные ароматы леса благотворно влияют на ребенка, учат правильно пользоваться этими запахами. Дети узнают о пользе деревьев. Там можно рассуждать с детьми: можно ли жечь мусор? Откуда появилась плохой воздух?

Мы знаем, что гигиенические средства содействуют укреплению здоровья и стимулируют развитие адаптивных свойств организма:

Личная гигиена;

Проветривание;

Влажная уборка;

Режим питания;

Правильное мытье рук;

Обучение детей элементарным приемам здорового образа жизни;

Ограничения уровня учебной нагрузки во избежание утомления.

 В образовательных деятельностях «Воздух и здоровье», «Правила поведения на воде» - давать понятия об использовании воды и воздуха человеком, учить правилам, умениям жить и заботиться об окружающей среде, о своем здоровье.

 В беседах «Для чего мы чистим зубы», «Гигиена приема пищи» - дети приобщаются к культуре поведения, личной гигиене. Полезно знакомить детей с лекарственными растениями близкого окружения. Они много раз видят их вблизи дома, двора, города, в лесу, но знаний о них не имеют, не знают их пользы для человека. А после знакомства будут прекрасно узнавать ромашку, одуванчик, крапиву и рассказывать, как можно лечиться этими растениями. Лекарственные растения помогают человеку победить болезнь, ими лечатся и животные и птицы.

 Рассказывая детям о пользе комнатных растений, мы приучим их ухаживать за ними. Объясняя им, что растения подавляют жизнедеятельность опасных микроорганизмов, повышающих бактерицидную энергию воздуха, растения организуют воздух, а мы знаем, что свежий воздух улучшает состояние здоровья, излечивает многие заболевания. Дети узнают, какие растения дают оздоравливающий эффект - это: фикус, герань, хлорофитум.

 Все эти приемы позволят постепенно стабилизировать, приобщить детей к здоровому образу жизни.

 Таким образом, необходимо с малых лет приобщать ребенка в семейном и общественном воспитание к здоровому образу жизни, формировать у малыша навыки охраны личного здоровья и бережного отношения к здоровью окружающих.

 У нас теперь одна цель - воспитывать здоровых детей.