Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №212 «Солнышко» общеразвивающего вида

Консультация для родителей

«Азбука здоровья»

Подготовила:

И.В. Евстегнеева

воспитатель

Барнаул 2019

По определению Всемирной Организации Здравоохранения: «Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия человека». Главной ценностью для человека является его здоровье.

Дошкольный возраст в развитии ребенка – это период, когда закладывается фундамент здоровья и культуры движения. В современном обществе приоритетным становится интеллектуальное развитие ребенка. Дети в большинстве своем испытывают “двигательный дефицит”, то есть количество движений, производимых ими в течение дня, ниже нормы. Снижается сила и работоспособность мускулатуры, что влечет за собой нарушение функций организма. Практикой доказано, чем чаще ребёнок болеет (независимо от характера заболевания), тем труднее происходит адаптация ребёнка в окружающем мире, что и мешает ему приобрести необходимые знания, умения.

Ребенок должен расти здоровым. Здорового ребенка легче воспитывать. У него быстрее устанавливаются все необходимые умения и навыки. Он лучше приспосабливается к смене условий и воспринимает все предъявляемые ему требования

Здоровье — важнейшая предпосылка правильного формирования характера, развития инициативы, сильной воли, дарований, природных способностей. Очень важно не упустить те возможности, которые дает детство в формировании у ребенка оберегающего и ответственного отношения к самому себе и окружающему. В подавляющем большинстве дети, начиная с дошкольного возраста, страдают сниженным иммунитетом. Также в настоящее время увеличилось количество тревожных детей, отличающихся повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью Не утешают результаты состояния здоровья детей, поступающих и в наш детский сад . Они наглядно указывают на социально-педагогический уровень проблем, которые возникают перед нами - работниками дошкольных учреждений, призванных воспитать здорового ребенка с оптимальным физическим и психическим развитием, в соответствии с социальным запросом общества.

Задачи по укреплению здоровья и формированию предпосылок ЗОЖ в ДОУ: ¬ Объединить усилия сотрудничества ДОУ и родителей для эффективной организации оздоровительной работы

. ¬ Повысить функциональные и адаптированные возможности организма детей за счет систематизированной работы по здоровьесбережению

. ¬ Воспитание у детей культуры здоровья, обогащение знаниями, умениями и навыками для формирования привычки по здоровому образу жизни.

¬ Организация рационального режима дня, обеспечение суточной продолжительности сна в соответствии с возрастными и индивидуальными потребностями;

¬ Организация полноценного питания;

¬ Создание условий для оптимального двигательного режима;

¬ Осуществление благоприятной гигиенической обстановки и условий для культурно-гигиенического воспитания детей;

¬ Создание атмосферы психологического комфорта и предупреждения утомления; ¬ Обеспечение безопасности детей;

¬ Реализация индивидуально-дифференцированного подхода к детям.

Забота о здоровье детей в нашем ДОУ складывается из создания условий, способствующих благоприятному развитию организма. Наиболее управляемым фактором внешней среды является двигательная нагрузка, влияние которой в пределах оптимальных величин может оказывать целенаправленное воздействие на оздоровление.

Двигательная активность – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка.

Активная двигательная деятельность способствует:

¬ повышению устойчивости организма к воздействию патогенных микроорганизмов и неблагоприятных факторов окружающей среды

¬ совершенствованию реакций терморегуляции организма, обеспечивающих его устойчивость к простудным заболеваниям

¬ повышению физической работоспособности

¬ созданию положительных эмоций, способствующих охране и укреплению психического здоровья .

Основные принципы организации двигательной активности в детском саду: ¬ Физическая нагрузка должна быть адекватна возрасту, полу ребёнка, уровню его физического развития.

¬ Двигательную активность необходимо сочетать с общедоступными закаливающими процедурами.

¬ Включение в комплекс физического воспитания элементов дыхательной гимнастики.

¬ Медицинский контроль за физическим воспитанием и оперативная медицинская коррекция выявленных нарушений в состоянии здоровья.

¬ Проведение физкультурных мероприятий с учетом медицинских ограничений и сроков медотводов.

¬ Включение в гимнастику и занятия элементов корригирующей гимнастики для профилактики плоскостопия и нарушений осанки.

Формы организации двигательной активности в ДОУ:

¬ физические занятия в зале и на спортивной площадке

¬ утренняя гимнастика

¬ физкультминутки

¬ оздоровительный бег

¬ физкультурные досуги, праздники, “Дни здоровья”

¬ индивидуальная работа с детьми по овладению ОВД

Пути реализации рациональной двигательной активности детей:

¬ выполнение режима двигательной активности всеми педагогами ДОУ

¬ использование игр, упражнений соревновательного характера

Воспитание у детей культуры здоровья, вооружение знаниями, умениями и навыками для формирования привычки к здоровому образу жизни культуры здоровья, формированию привычек к здоровому образу жизни через :

¬ режимные моменты

¬ тематические беседы познавательной направленности

¬ физкультурные занятия

¬ Закаливающие процедуры после дневного сна

¬ организацию и проведение дней Здоровья (1 раз в месяц)

¬ ежегодные родительские конференции по формированию здорового образа жизни дошкольников

¬ тематические родительские собрания

¬ совместные детско-родительские мероприятия (физкультурные праздники, развлечения, флэш-мобы и т. п.)

¬ консультации специалистов - психолога, педагогов и др. (индивидуальные, групповые, стендовые, на официальном сайте ДОУ)

Профилактика эмоционального благополучия детей должна осуществляться в двух основных направлениях:

¬ обеспечение более благоприятного течения периода адаптации вновь прибывших детей

¬ создание благоприятной эмоциональной обстановки в каждом детском коллективе.

Создание благоприятной эмоциональной обстановки в каждом детском коллективе обеспечивается через использование форм работы, а также применение психолого-педагогических методов и приемов, направленных на предупреждение нежелательных аффективных проявлений у детей:

¬ диагностика эмоционального благополучия детей через наблюдение, анализ продуктивных видов деятельности детей, использование проективных методик;

¬ индивидуальные консультации педагога - психолога с родителями;

¬ обеспечение спокойной обстановки в групповом помещении (избегать чрезмерно громкой речи, оперативно реагировать на конфликтные ситуации между детьми);

¬ подвижные, сюжетно-ролевые игры, драматизации;

¬ обеспечение условий для полноценного дневного сна (режим проветривания, ¬ создания спокойной обстановки, соблюдение «ритуалов» подготовки ко сну);

¬ организация «центров психологической разгрузки» (зон уединения детей) в группах; ¬ создание ситуации успеха для каждого ребенка на занятиях и в свободной деятельности;

¬ формирование культуры общения детей;

¬ проведение досугов, развлечений, праздников (с привлечением родителей) и др.;

¬ рациональное применение «музыкотерапии» (используется при необходимости на занятиях, при выполнении релаксационных упражнений, при укладывании детей на дневной сон и их пробуждении и др.)

Новые подходы в профилактике эмоционального благополучия:

¬ обучение детей приемам релаксации;

¬ организация работы педагога с детьми, направленной на формирование умений дошкольников по оказанию самопомощи в различных жизненных ситуациях.

Необходимость обучения детей приемам релаксации обусловлена тем, что большинству детей свойственно нарушение равновесия между процессами возбуждения и торможения, повышенная эмоциональность, двигательное беспокойство. Любые, даже незначительные стрессовые ситуации перегружают их слабую нервную систему. Мышечная и эмоциональная раскованность — важное

условие для становления естественной речи и правильных телодвижений. Детям нужно дать почувствовать, что мышечное напряжение по их воле может смениться приятным расслаблением и спокойствием. Установлено, что эмоциональное возбуждение ослабевает, если мышцы в достаточной степени расслаблены. Важно знать, что метод релаксации, по заключению специалистов, является физиологически безопасным и не дает негативных последствий. Цель такого воздействия — помочь детям снять эмоциональное напряжение, обрести спокойствие, уравновешенность, уверенность в себе и в своей речи, а также закрепить в их сознании необходимость использования мышечной релаксацией после каких-либо стрессов.

Иммунитет за последнее столетие явно снизился. Об этом свидетельствует рост хронических воспалительных заболеваний . Вакцинопрофилактика стала ведущим методом борьбы с инфекционными заболеваниями. Активная профилактическая вакцинация детей должна проводиться в определенные периоды жизни и быть направленной на выработку общего специфического иммунитета.

Одним из основных направлений оздоровления детей является исполь- зование комплекса закаливающих мероприятий.

Закаливание – это активный процесс, представляющий совокупность методов стимуляции скрытых резервов защитных сил организма, их совершенствования, гибкости, универсальности.

Закаливающий эффект достигается систематическим, многократным воздействием того или иного закаливающего фактора и постепенным повышением его дозировки Необходимо осуществлять единый подход к оздоровительно-закаливающей работе с детьми со стороны всего персонала ДОУ и родителей. Ведущими научно-обоснованными методами эффективного закаливания в нашем ДОУ являются:

¬ контрастные температурные воздействия (контрастно-воздушные ванны), которые способствуют развитию и совершенствованию системы физической терморегуляции, плохо функционирующей в первые годы жизни. Обязательным условием проведения воздушных ванн является температура воздуха в помещениях в соответсвии с СанПиН.

¬ хождение босиком по «дорожкам здоровья», которое является эффективным закаливающим средством при условии систематического его использования;

¬ циклические упражнения в облегченной, не стесняющей движений одежде, на занятиях и прогулках,

Нетрадиционные методы иммунопрофилактики :

дыхательная гимнастика,

упражнения для профилактики плоскостопия и нарушения осанки, самомассаж,

релаксационные упражнения.

Дыхательная гимнастика: Одной из важнейших целей организации правильного дыхания у детей является формирование у них базовых составляющих произвольной саморегуляции. Ведь ритм дыхания — единственный из всех телесных ритмов, подвластный спонтанной, сознательной и активной регуляции со стороны человека. Тренировка делает глубокое медленное дыхание простым и естественным, регулируемым непроизвольно. Вначале необходимо уделить большое внимание

выработке правильного дыхания, что оптимизирует газообмен и кровообращение, вентиляцию всех участков легких, массаж органов брюшной полости; способствует общему оздоровлению и улучшению самочувствия. Правильное дыхание успокаивает и способствует концентрации внимания. Дыхательные упражнения должны предшествовать самомассажу и другим заданиям. Основным является полное дыхание, т.е. сочетание грудного и брюшного дыхания; выполнять его нужно сначала лежа, потом сидя и, наконец, стоя. Пока ребенок не научится дышать правильно, рекомендуется положить одну его руку на грудь, другую - на живот (сверху зафиксировать их руками взрослого — психолога, педагога, родителей) для контроля за полнотой дыхательных движений. После выполнения дыхательных упражнений можно приступать к само- массажу и другим упражнениям, способствующим повышению психической активности ребенка, увеличению его энергетического и адаптационного потенциала.

Самомассаж : Механизм действия самомассажа заключается в том, что возбуждение рецепторов приводит к различным функциональным изменениям во внутренних органах и системах. Формирование и коррекция осанки.

Профилактика плоскостопия. В дошкольном возрасте осанка ребенка только формируется, и любое нарушение условий этого формирования приводит к патологическим изменениям. Скелет дошкольника обладает лишь чертами костно-мышечной системы. Его развитие еще не завершено, во многом он состоит из хрящевой ткани. Этим обусловлены дальнейший рост и в то же время сравнительная мягкость, податливость костей, что грозит нарушением осанки при неправильном положении тела, отягощении весом и т.д. Наиболее действенным методом профилактики патологической осанки является правильное физическое воспитание ребенка. Оно должно начинаться с первого года жизни. Это очень важно, так как осанка формируется с самого раннего возраста. По мере роста малыша постепенно включаются новые средства физического воспитания. К 7 годам у здорового дошкольника позвоночник, как правило, приобретает нормальную форму и соответственно вырабатывается правильная осанка. Нередко плоскостопие является одной из причин нарушения осанки. При плоскостопии, сопровождающемся уплотнение свода стоп, резко понижается опорная функция ног, изменяется положение таза, становится трудно ходить. Основной причиной плоскостопия является слабость мышц и связочного аппарата, принимающих участие в поддержании

свода. В основе профилактики лежит, во-первых, укрепление мышц, сохраняющих свод, во-вторых, ношение рациональной обуви и, в-третьих, ограничение нагрузки на нижние конечности. Главным средством профилактики плоскостопия является специальная гимнастика, направленная на укрепление мышечно-связочного аппарата стоп и голени. Такие виды движения и бег не только хорошо воздействует на весь организм, но и служат эффективным средством, предупреждающим образование плоскостопия. Особенно полезна ходьба на носках и наружных краях стопы

В детском саду составлен гибкий режим деятельности, который зависит от социального заказа родителей, наличия специалистов – педагогов и медицинских работников, а так же пересмотрен подход к обучению дошкольников, к организации всех видов детской деятельности. Разработана гибкая вариативная сетка занятий, учитывающая возрастные психофизиологические возможности детей, их интересы и потребности, обеспечивающая взаимосвязь планируемых занятий с повседневной жизнью детей в детском саду. При составлении учебного плана и сетки занятий соблюдаются нормативы по допустимой учебной нагрузке на воспитанников, в соответствии с СанПиН 2.4.1.3049-13. Учебные планы и сетки занятий, составляемые на каждый год. Занятия познавательного и продуктивно-художественного циклов организуются в подгрупповых формах. Двигательная деятельность построена с учетом индивидуальных и возрастных особенностей детей, режимных моментов и времени года.

Творческие, доброжелательные, компетентные педагоги, работая в системе и в содружестве с семьёй обязательно добьются снижения заболеваемости детей, укрепления их здоровья, сформированности навыков здорового образа жизни и дети будут активнее, самостоятельнее, проявлять инициативу и творчество в разных видах деятельности. Станут более открыты к общению со взрослыми, дружелюбнее и терпеливее по отношению к сверстникам, любознательней и интеллектуально развиты, эмоционально отзывчивыми на красоту окружающего мира, произведений искусства, на состояние других людей, любящие свою Родину, свой народ.

Ведь в здоровом теле - здоровый дух.