

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

Детский сад «Солнышко» рп Пачелма

Консультация для педагогов на тему:
«Создание условий для сохранения и
укрепления здоровья детей в ДОУ»

Воспитатель:

Щегалькина Т.А.

рп Пачелма, 2017 г.

Здоровье ребёнка – самое ценное, что может быть у его родителей. Согласно современной государственной доктрине здоровье детей – это ценность и для нашей страны в целом. Но реальность такова, что с каждым годом здоровых детей становится все меньше. Дошкольное образование в своей основе имеет задачи поддержания и укрепления физического здоровья детей. На здоровье детей в детском саду влияет множество факторов. Один из них это – психологическая атмосфера в дошкольном учреждении, эмоциональное здоровье взрослых, работающих с детьми. Необходимо помнить, что непоправимый вред детскому здоровью наносят грубость, несправедливость, бестактность, несдержанность. Состояния, которые они вызывают – уныние, тоска, зависть, злость, страх, - самым негативным образом влияют не только на личностное развитие детей, но и на их здоровье. Главной целью дошкольного образовательного учреждения должно стать формирование здоровья детей, а следовательно, необходимо формировать здоровье укрепляющее пространство в ДОО. Основой для построения всей жизнедеятельности детей в детском саду, должно стать, прежде всего, заботливое отношение, создание для них спокойной, уютной, доброжелательной обстановки.

Режим – основа жизни детского сада. Именно он призван обеспечить спокойную жизнь ребёнку, оградить его от стрессовых факторов, укрепить здоровье. Родителям необходимо объяснить, что соблюдение режима детского сада (например, прием ребёнка утром) позволяет ему безболезненно включиться в жизнь группы, а опоздание способствует возникновению тревожности, вредит здоровью. Соблюдение режима детского сада непосредственно связано с соблюдением режима в семье. Поэтому воспитатель должен осуществлять просвещение родителей и активно привлекать их к деятельности детского сада. Другой аспект соблюдения режима – это рациональное построение занятий, их соотношение со свободной деятельностью детей. Необходимо грамотно организовывать образовательный процесс, соблюдая следующие правила:

-объем и содержание информации должны соответствовать возрастным особенностям;

-ненужная информация может привести к переутомлению;

-четко соблюдать режим и сетку занятий;

-помнить, что проявление переутомления у детей с разными типами нервной системы разные (активность или снижается или становится «ненаправленной», хаотичной);

-проявляйте гибкость в ходе занятия; помните, что ребенок дошкольник может находиться в статичном положении не более 5-7 минут;

-давать детям возможность переключаться, используя физкультминутки.

Среди многих факторов оказывающих влияние на здоровье детей, первое место занимает физическая культура. Занятие физкультурой способствует гармоничному развитию тела, быстрому восстановлению умственной работоспособности. Но физкультурные занятия предусмотренные программой не могут восполнить дефицит двигательной активности. Различными формами являются: физкультурные развлечения, досуги, подвижные игры, физкультминутки, гимнастика пробуждения и т.д. Известно, что музыка оказывает мощное положительное влияние на детей – дошкольников.

Следовательно, укрепляет их здоровье. Она может встречать детей по утрам, во время приема. В этом случае музыка будет выступать в качестве терапевтического средства, корректируя психофизическое состояние детей.

Тихую, легкую, спокойную музыку можно включать во время пробуждения детей. Но она должна жить в детском саду не только в виде прослушивания, но и в виде пения и танцев.

Чтобы предупредить простудные заболевания детей, надо систематически укреплять их терморегулирующий аппарат. В детском саду мы можем осуществлять закаливание детей естественными факторами. Воздушные ванны

считаются самыми нежными, безопасными и доступными. Необходимо следить, чтобы группа постоянно проветривалась, занятия гимнастикой и подвижными играми должны проходить при открытых форточках. Непременный элемент закаливания – длительное пребывание на свежем воздухе: летом в течение всего дня, весной, зимой, осенью – не менее 3-4 часов. Поскольку закаливающие процедуры – водные или солнечные, весьма сильные средства воздействия на детский организм, то во время их проведения необходимо присутствие медицинского работника.

Несколько типов технологии оздоровления детей дошкольного возраста:

1.Пальчиковая гимнастика:

Использование пальчиковой гимнастики предполагает выполнение следующих правил: такие игры должны использоваться систематически и ежедневно; во время любого режимного момента – главное ребенку должно быть интересно; длительность упражнений зависит от эмоционального отклика детей, нельзя заставлять делать их насильно. Для развития мелкой моторики рекомендуется выполнять следующие виды деятельности: пальчиковый театр, выкладывание узоров из мелких камешков, вязание, шитье, вышивание, завязывание и развязывание узелков, застегивание и расстегивание пуговиц, комканье, пожимание пористых губок, лепка из глины и пластилина, нанизывание бус, перематывание клубочков ниток, собирание мозаики, матрешек, пирамид, узнавание предметов на ощупь. Систематическая тренировка движений пальцев и всей кисти рук вступает важнейшим фактором, стимулирующим речевое развитие ребенка, повышается работоспособность коры головного мозга, улучшается артикуляция. Такую работу можно проводить во время утренней гимнастики, физкультминуток, в свободное время утром и после сна – по 2-3 минуты.

2.Дыхательная гимнастика:

Правильное дыхание – необходимое условие полноценного физического развития. Необходимо обращать внимание детей на то, что дышать нужно через нос. Правильное носовое дыхание – условие здоровья ребёнка, профилактическое средство против респираторных заболеваний. Для успешного овладения дыхательной гимнастикой необходимо соблюдать следующие правила: дышать с удовольствием, концентрировать внимание на дыхательном упражнении дышать медленно, дышать носом, заниматься в удобной спортивной одежде.

3. Динамические паузы:

Систематическое применение двигательных игр – разминок позволяет снизить эмоциональное и физическое напряжение детей на психологическом и телесном уровне. Они могут проводиться в начале, середине или конце занятия. В начале дня или перед занятием они помогут детям собраться, настроиться на работу. А в середине и в конце занятия – восстановить внимание, работоспособность, активизировать память, снять напряжение и расслабиться. Продолжительность разминки – 3-5 минут. Необходимо помнить, что интенсивность упражнений не должна быть высокой. В детском саду используются физкультминутки под стихотворные тексты, надо помнить: содержание текста должно сочетаться с темой занятия, стихи с четким ритмом, под них легче выполнять движения, текст произносится взрослым, чтобы у ребёнка не сбилось дыхание.

4.Самомассаж:

Данный вид оздоровительной работы доступен только старшим дошкольникам. Он требует произвольной регуляции внимания, умения сосредоточиться на своих ощущениях. Оздоровительный эффект достигается путем интенсивного разминания тех или иных точек. Упражнения выполняются под руководством воспитателя, который следит за тщательностью и интенсивностью нажатия.

5. Гимнастика для глаз:

Нагрузка на глаза у современного ребёнка огромная, а отдыхают они только во время сна. Гимнастика для глаз полезна всем, а детям особенно. Её основная цель – профилактика нарушения зрения.

6. Гимнастика пробуждения:

Одной из главных особенностей нервной системы детей – медленно переключение из одного состояния в другое. Поэтому с детьми необходимо проводить специальные упражнения, позволяющие им перейти к бодрому состоянию после сна. Гимнастика должна включать в себя: звуковое или голосовое пробуждение, игры в постели или легкий массаж, бег босиком из спальни в группу, ходьба по дорожкам здоровья.

7. Корректировка осанки:

Профилактика нарушений осанки осуществляется в двух направлениях: создание оптимальных гигиенических условий и проведение воспитательной работы, направленной на осознанное закрепление правильного положения своего тела.

Воспитатель должен создать в группе условия для охраны и укрепления психофизического здоровья и их эмоционального благополучия.

Способствовать удовлетворению естественной потребности детей в движении.

Воспитывать потребность в здоровом образе жизни. Развивать стойкость, выносливость и защитные способности детского организма. Способствовать организации эмоционально – насыщенной совместной и самостоятельной деятельности детей.



Консультация для педагогов.