
Реализация системы мероприятий направленных на оздоровление и физическое развитие детей.



Кругликова Юлия Александровна

воспитатель МАДОУ "Детский сад №14 "Вишенка", Россия, г. Прокопьевск

Email: missis.kruglickowa2011@ya.ru

В последние годы наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей, и поэтому оздоровление является одной из основных задач, которые стоят перед обществом. Начинать формировать здоровье нужно в детстве, когда наиболее прочно закладывается фундамент взрослого человека, когда стимулом является природное любопытство ребенка, желание все узнать и все попробовать, формируются физические качества, двигательная активность и оптимизм.

Исследованиями отечественных и зарубежных ученых установлено, что здоровье человека на 50% зависит от образа жизни.

В каких бы условиях не воспитывался ребёнок, ему необходимы средства для своевременного и правильного развития движений: просторное помещение, пособия и предметы, побуждающие его к действию, подвижные игры, музыкальные занятия, специальные занятия физкультурой, так же правильное питание, использование естественных факторов природы, хороший гигиенический уход, методически правильное проведение режимных процессов.

Создание благоприятных условий для разнообразной деятельности и прежде всего для движений ребёнка, оказывают всестороннее влияние на организм человека, способствуя к повышению устойчивости к заболеваниям, повышают деятельность лейкоцитов, что активно способствует улучшению тканей, формированию скелета, правильной осанки. Правильно подобранные по возрасту физ. упражнения способствуют развитию у детей умственных способностей, восприятия, мышления, внимания, пространственных и временных представлений. Ведь работа мозга неотделима от работы физической, это доказано многими учёными античности и современности.

И так как ребёнок большее время находится в детском саду, то большое внимание развитию силы, ловкости, выносливости уделяется ему именно там, а мы, воспитатели должны им в этом помочь.

«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы» (слова В. А. Сухомлинского)

Поэтому воспитателями в группе созданы необходимые педагогические условия здоровья берегающего процесса воспитания и развития детей: организация разных видов деятельности в игровой форме; правильное построение образовательного процесса; своевременная работа с родителями, оснащение группы разнообразным физкультурным оборудованием, это: мячи, скакалки, обручи, флажки, ленточки, палочки, кегли, нетрадиционное оборудование, сделанное своими руками (массажные коврики для ходьбы и профилактики плоскостопия, «Ветерок в бутылке» и «Ветерок на палочке» для развития лёгких, «Моталочки» для развития моторики рук, шишки, грабельки, игольчатые мячики для самомассажа и точечного массажа рук, варежки для растирания тела, мешочки с эфирными маслами для ароматерапии), игры на спортивную тематику: «Рыбалка», «Попади в цель», «Кольцеброс», «Перетяжки», «Перемотки», «Боулинг», «Настольный футбол». Так же созданы различные картотеки, которые постоянно пополняются в связи с возрастом детей (картотека подвижных, развивающих и народных игр, картотека физкультминуток и динамических пауз, картотека гимнастик: утренняя, после сна, для глаз, фонетическая и артикуляционная, пальчиковая, дыхательная), что помогает педагогам осуществлять непосредственное обучение детей, элементарным приемам здорового образа жизни, включая релаксацию, сказка терапию, игра тренинги и другие оздоровительные технологии. Педагоги не обходят стороной и родителей, проводят родительские собрания, анкетирование, беседы, консультации по данным темам, в уголке для родителей размещают памятки, буклеты, листовки, папки-передвижки и советуют придерживаться следующих принципов здорового образа жизни.

1. Питание. Пища должна быть разнообразной (молоко, рыба, мясо, яйца, овощи, фрукты и др.)

2. Сон. Ложиться и вставать в одно и то же время. Перед сном играть только в спокойные игры, читать на слух простые сказки или другие детские произведения. И тогда ребенок будет спать долго и продолжительно.

3. Одежда. Следить за тем, чтобы ребенок был одет по сезону, для игр использовать только легкую одежду, обращая особое внимание на её чистоту.

4. Осанка. Приучать ребенка правильно «держат» свое тело. При этом не забывать и про свою осанку, так как дети часто копируют своих родителей.

5. Физкультура. Заинтересовать ребенка к занятиям физкультурой, спортом. Вместе утром делать зарядку, ходить на лыжах, кататься на велосипедах и т. д. Только так у ребенка появится интерес закалять свой организм, так как пример взрослых для ребенка очень важен.

6. Гигиена. Содержать свое тело в чистоте, чистить зубы утром и вечером.

Помните: «В здоровом теле – здоровый дух»