Значение режима дня в жизни дошкольника

Режим дня - это система распределения периодов сна и бодрствования,

приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, занятий и самостоятельной деятельности детей.

Один из немаловажных отличительных признаков воспитания в Детском саду от домашнего – это режим в детском саду. В детском саду все подчинено заранее установленному распорядку. И это несомненный плюс. Что уж говорить о питании. Любой диетолог подтвердит, что правильный прием пищи в одно и то же время способствует росту здорового организма.

У ребенка, приученного к строгому распорядку, потребность в еде, сне, отдыхе наступает через определенные промежутки времени и сопровождается ритмическими изменениями в деятельности всех внутренних органов.

В первые три года жизни режим дня меняется несколько раз. Он должен быть подчинен основным задачам воспитания детей предшкольного возраста: способствовать правильному росту и развитию, укреплению здоровья, развитию основных движений, становлению речевой функции.

Режим дня детей дошкольного возраста должен строиться также с учетом особенностей их высшей нервной деятельности.

Работоспособность неоднозначна на протяжении недели. В понедельник она невысока. Это можно объяснить адаптацией ребенка к режиму детского сада после двухдневного пребывания в домашних условиях, когда в большинстве случаев привычный режим существенно нарушается.

Наилучшие показатели работоспособности отмечаются во вторник и среду, а начиная с четверга, она вновь ухудшается, достигая самых низких характеристик в пятницу и субботу. Следовательно, к концу недели происходит постепенное и неуклонное нарастание утомления.

В известной мере это обусловлено большой продолжительностью малоподвижного состояния детей, занятых спокойными играми, хозяйственно-бытовым трудом, учебной работой. бодрствования и сна.

Ребенок, с раннего детства привыкший жить по режиму, охотно его выполняет. Ему не приходит в голову, что можно отказываться идти спать, когда наступило время. Если он в 9 часов вечера лег и не позднее чем через полчаса крепко уснул, то утром его не приходится будить - он сам просыпается бодрым, веселым. У ребенка имеется достаточно времени, чтобы спокойно одеться, и родителям не приходится поторапливать его и выказывать недовольство по поводу его медлительности. Днем они не тратят время на многократные приглашения, уговоры сесть за стол или пойти погулять. День в семье начинается и кончается спокойно, все конфликтные ситуации, связанные с соблюдением режима, исключены. Вечерние часы родители полностью используют для своих дел.

Если изо дня в день повторяется ритм в часах приема пищи, сна, прогулок, разных видов деятельности, то это благоприятно влияет на состояние нервной системы и на то, как протекают все физиологические процессы в организме. В детских дошкольных учреждениях режим осуществляется полностью. Но он далеко не всегда соблюдается. Замечено, что отсутствие правильного режима дня в выходные дни отражается на состоянии ребенка в детском саду в понедельник: чувствуется

некоторая утомленность, вялость (или, напротив, повышенная возбудимость), малыш склонен значительно больше поспать днем, чем в остальные дни.

Ребенку до 5 лет положено спать в сутки 12,5 - 12 часов, в 5 - 6 лет - 11,5 - 12 часов (из них примерно 10 - 11 часов ночью и 1,5 - 2,5 часа днем). Для ночного сна отводится время с 9 -9 часов 30 минут вечера до 7 - 7 часов 30 минут утра. Дети-дошкольники спят днем один раз. Укладывают их так, чтобы они просыпались в 15 - 15 часов 30 минут. Организовывать дневной сон позже нецелесообразно - это неизбежно вызывало бы более позднее укладывание на ночной сон. Шестичасовое бодрствование во второй половине дня - это как раз тот промежуток времени, в течение которого ребенок достаточно наиграется, чтобы почувствовать потребность в отдыхе.

Особенности сна ребенка в большой мере определяются условиями воспитания. Необходимость идти спать порою воспринимается как неприятность, ребенок просит разрешения еще поиграть, посмотреть телевизор. Получив отказ, он в плохом настроении идет умываться, раздеваться, долго возится, не засыпает, а утром его приходится будить, лишая части необходимого отдыха. Систематическое недосыпание отрицательно сказывается на настроении ребенка, приводит к возникновению у него капризов, вредно отражается на состоянии центральной нервной системы.

Какие же средства способствуют решению этих задач?

Прежде всего, воспитанная еще в раннем детстве привычка выполнять режим. Обычно ребенку хочется как-то завершить то, что он делает (и это можно только приветствовать). Поэтому следует заранее, минут за 10 - 15, предупредить малыша о том, что скоро нужно ложиться спасть. А когда это время наступит, настаивайте, чтобы ребенок не задерживался.

Постепенному переключению от игры ко сну способствует привычка ребенка раздеваться самостоятельно. Уже к трем годам малыш может почти самостоятельно раздеться и аккуратно сложить одежду. На протяжении последующих лет эти навыки совершенствуются.

Режим дня в семье.

Поведение ребенка в детском саду, его настроение, работоспособность находятся в прямой зависимости от того, как организованы его деятельность и сон в семье в обычные, а также в выходные дни.

Выходные дни дети проводят дома, как правило, с существенными отклонениями и даже нарушениями привычного режима. Не случайно функциональный уровень дошкольников в понедельник бывает хуже, чем во второй, третий день недели. Необходима серьезная организационная и воспитательная работа среди родителей по упорядочению домашнего режима и приведению его в соответствие с установленным в детском саду. Внимание родителей следует привлечь к организации вечерней прогулки, ночного сна, а в выходные дни к полноценному отдыху на воздухе, регламентации просмотра телевизионных передач, особенно перед сном.

Как одевать ребенка на прогулку?

Чтобы прогулка приносила только радость, необходимо знать, как одевать ребенка по погоде. В противном случае перегрев или переохлаждение могут привести к различным заболеваниям, а иммунитет ребенка будет подвергаться постоянным испытаниям.

Летом одежда должна быть из легких тканей, хорошо впитывающих и легко отдающих влагу.

Ребенок легко перегревается и переохлаждается, поэтому ему нужно создать состояние теплового равновесия, которое достигается правильно подобранной одеждой. Последнее особенно важно, если ребенок, гуляя, много двигается.

Не забывайте и о том, что двигательная активность детей на прогулке значительно выше, чем у взрослых. Поэтому одевайте ребенка так, чтобы, если жарко, вы могли что-то снять или если наоборот прохладно, возьмите с собой какую-то кофточку.

Выбирая детскую одежду, ориентируйтесь на то, чтобы ребенок на прогулке не был стеснен в движениях, чтобы ему было удобно бегать, прыгать, подниматься после падений, крутить головой. Детская одежда должна быть не только красивой, но и удобной и практичной!

Как же все-таки одевать ребенка летом, осенью, зимой? Существует очень простая система, но не многие о ней знают. Называется она «один – два – три». Расшифровывается она достаточно просто: прогулки с детьми летом сопровождаются одним слоем одежды, весной и осенью двумя, ну а зимой одевают три слоя одежды. Прогулки с детьми летом старайтесь устраивать не в самую жару, но и выходя на улицу утром и вечером на улице достаточно жарко. Поэтому выбирайте дышащие ткани, лучше всего хлопчатобумажные. Не поддевайте майку, достаточно будет тоненькой футболки или сарафанчика. Под сандалики надевайте тоненькие льняные носочки. Без носков ребенок может натереть ножки.

Как определить, не замерз ли?

- Основной критерий - поведение самого ребенка. На холод ребенок очень бурно реагирует - громко кричит, двигается, кожа приобретает бледный оттенок;
- по шее, хотя и это не совсем правильно, по переносице и руке выше кисти;
- ледяные ноги (проверьте, не стала ли обувь маленькой или впритык, это способствует переохлаждению);
- опыт показывает, что ребенок не будет молчать, если ему холодно, если он «не замечает» - это означает, что ему хорошо.

Признаки перегрева ребёнка

- Первый признак перегрева - жажда, то есть ребенок просит пить;
- на прогулке постоянно теплое лицо, а на улице при этом ниже -8°;
- слишком теплая, почти горячая спина и шея;
- очень теплые руки (руки и ноги, это такие специальные части тела, которые должны быть, по причине особенностей кровообращения, «комнатной» температуры).

Когда гулять нельзя?

- Нельзя гулять, когда ребенок болен (высокая температура, слабость, боль), тем более, если болезнь заразна, чтобы не заражать других людей.
- Но в период выздоровления гулять можно и нужно. Свежий прохладный воздух способствует выздоровлению. Особенно при болезнях дыхательных путей. Так как он способствует разжижению слизи. На улице ребенок будет эффективно кашлять, отхаркивая мокроту. Это хорошо, и не является признаком ухудшения его состояния!

Плюсы прогулки

- ❖ повышает приспособляемость и работоспособность организмов и систем растущего организма;
- ❖ содействует закаливанию организма, профилактике простудных заболеваний;
- ❖ формирует здоровьесберегающее и здоровьеукрепляющее двигательное поведение;
- ❖ формирует правильные навыки выполнения основных движений, важных элементов сложных движений;
- ❖ идет ускоренное развитие речи через движение;
- ❖ воспитывает положительное отношение к природе, чувство ответственности за состояние окружающей среды и природы в целом;
- ❖ развивает способность отмечать и производить первичный анализ сезонных изменений в жизни окружающей среды.

Каждый ребенок должен как можно больше бывать на свежем воздухе – это совершенно необходимо для его здоровья. Прогулка – это замечательное время, когда взрослый может постепенно приобщать малыша к тайнам природы – живой и неживой, рассказывать о жизни самых различных растений и животных. Это можно делать везде и в любое время года – во дворе городского и сельского дома, в парке, в лесу и на поляне, возле реки, озера или моря. Гуляйте больше со своими детьми и получайте от прогулок как можно больше удовольствия.

«Отдых с ребенком летом»

Лето прекрасное время года. Долгожданный отдых - это заслуженная награда за долгие дни работы, быта, заботы. Семейный отдых – это максимально возможное количество времени, которое вы можете уделить своему ребенку. Для ребенка – это долгожданное событие, которое он тоже ждал весь год.

Чтобы отдых принес только удовольствие вам и вашему ребенку постарайтесь соблюдать некоторые правила:

Если вы решили заниматься со своим ребенком, помните, что эти занятия должны быть короткими и проводить их лучше в утренние часы. Ваша задача расширять кругозор детей, соединяя имеющиеся знания и жизненный опыт ребенка.

Следует помнить, что выезжая за город, или путешествую по миру, следует обсуждать с ребенком полученные впечатления.

Всеми силами отвлекайте ребенка от телевизора и компьютера, проводите все свободное время на свежем воздухе, катайтесь на велосипеде, самокате, роликах, играйте в футбол. Лето – это укрепление здоровья ребенка и от того как он отдохнет во многом зависит его здоровье весь следующий учебный год.

Старайтесь соблюдать режим дня, иначе очень трудно к нему возвращаться в сентябре. Не забывайте, что недосыпание развивает неврозы, возрастает утомление. Ребенок должен спать не менее 10 часов.

Следите за питанием ребенка. Мороженое, газировка, фаст-фуд не принесет здоровья вашему ребенку.

Выбирайте только те виды отдыха, которые устроят вас и вашего ребенка.

Планируя экскурсию на отдыхе, обсудите с ребенком заранее, как он к этому относится, если реакция негативна, попробуйте найти компромисс. Попробуйте найти другую экскурсию, которая интересна и вашему ребенку. Советуйтесь с ребенком, будьте внимательным слушателем, ценность общения не в количестве времени, а в качестве общения (внимание, уважение, понимание).

Собираясь на отдых с компанией, старайтесь брать людей своего круга, которые разделяют ваши интересы, со схожими материальными уровнями. Оптимально ехать на отдых со схожим составом семьи. Одинаковые заботы, одинаковые проблемы, взаимопомощь, уход за детьми.

Помните:

Отдых – это хорошо. Неорганизованный отдых – плохо!
Солнце – это прекрасно. Отсутствие тени – плохо!
Морской воздух, купание – это хорошо. Многочасовое купание – плохо!
Экзотика – это хорошо. Заморские инфекции – опасно!

Впереди у вас три месяца летнего отдыха. Желаем вам интересного лета, хорошего настроения, здоровья!

«Солнце хорошо, но в меру»

Летом дети максимальное время должны проводить на воздухе. Это касается и самых маленьких – грудных детей. Однако, если более старшим дошкольникам разрешается понемногу загорать, то малышам прямые солнечные лучи могут причинить вред. Самая большая опасность – перегрев организма, солнечные ожоги, солнечный удар, поскольку маленький ребёнок обладает менее совершенной терморегуляцией и кожа его очень нежна.

До трёх лет световоздушные ванны можно проводить под навесом или в тени деревьев. При этом нужно соблюдать принцип постепенного обнажения тела ребёнка. Сначала от одежды освобождаются руки и ноги, а затем остальные части тела. Уже с 1,5 летнего возраста световоздушные ванны ребёнок может принимать в одних трусиках. Продолжительность первой такой ванны – 5 минут, затем время постепенно увеличивается до 30-40 минут.

Световоздушные ванны особенно рекомендованы детям с ослабленным организмом. Лучшее время проведения – с 9 до 12 часов, на юге – с 8 до 10 часов. Каждую световоздушную ванну лучше всего заканчивать водной процедурой. Дети дошкольного возраста после недельного курса световоздушных ванн могут начать принимать солнечные ванны.

Загорать ребёнок может лёжа, а ещё лучше во время игр и движении.

Солнечные ванны в сочетании со световоздушными ваннами, а также водными процедурами оказывают прекрасное укрепляющее действие. Дети становятся устойчивее к гриппоподобным заболеваниям, нежели те ребята, которые мало загорали.

Осторожно: тепловой и солнечный удар!

Специалисты не делают больших различий между этими состояниями. И это понятно. В основе как теплового, так и солнечного удара лежит перегревание организма. Причиной теплового удара является затруднение теплоотдачи с поверхности тела. Часто это связано с длительным пребыванием в жаркой,

влажной атмосфере. При солнечном ударе возникает нарушение кровообращения в головном мозге. Обычно это бывает, когда ребёнок ходит на солнце с непокрытой головой. Чем меньше возраст ребёнка, тем он чувствительнее к действию жары и солнечных лучей. Поэтому перегрев организма у маленького ребёнка иногда может уже случиться во время приёма световоздушных ванн. При лёгком солнечном или тепловом ударе симптомы в основном однотипны. Это – головокружение, слабость, головная боль. У малышей часто отмечается расстройство кишечника. В тяжёлых случаях могут появиться судороги, рвота, потеря сознания. Во всех таких ситуациях нужно срочно вызвать врача, а до его прихода перенести ребёнка в тень, смочит голову и грудь холодной водой, не переносицу положить холодный компресс, приподнять голову. Дайте ребёнку попить и успокойте его.

«О пользе прогулок с детьми»

Прогулка в жизни ребенка занимает важное место. Во время прогулки происходит познание окружающего мира, ребенок учится общаться со сверстниками, также прогулка имеет оздоровительное значение.

Родители понимают, что ребенку нужно гулять как можно больше. Однако не все знают о значении прогулки для детей. Прогулки на свежем воздухе важны для каждого человека, и особенно для детей. Они позитивно влияют на здоровье и эмоциональное состояние крохи. С их помощью можно улучшить состояние организма в целом. В первую очередь во время пребывания на свежем воздухе легкие очищаются от аллергенов и пыли, благодаря этому улучшаются функции верхних дыхательных путей и слизистой носа.

Прогулка является надежным средством укрепления здоровья и профилактики утомления. Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, способствует повышению аппетита, усвояемости питательных веществ, особенно белкового компонента пищи. Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития. Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям.

Наконец, прогулка - это элемент режима, дающий возможность детям в подвижных играх, трудовых процессах, разнообразных физических упражнениях удовлетворить свои потребности в движении. Если прогулка хорошо и правильно организована, если она достаточна по длительности, дети реализуют в ней около 50% суточной потребности в активных движениях. Сокращение времени пребывания на воздухе создает дефицит движений.

Длительность пребывания на свежем воздухе в разные сезоны года существенно варьирует, но даже в холодное время и ненастную погоду она не должна быть отменена. Режимом дня в группах дневного пребывания предусмотрены 2 прогулки, продолжительностью около 4 - 4.5 ч.

Зимой прогулки с младшими дошкольниками разрешается проводить при температуре воздуха не ниже -15°, со старшими - не ниже -22°. При этих же значениях температур, но сильном ветре рекомендуется сокращать продолжительность прогулки, если нет возможности защитить детей от ветра специально устроенным навесом.

Также прогулка способствует умственному воспитанию. Во время пребывания на участке или на улице дети получают много новых впечатлений и знаний об окружающем: о труде взрослых, о транспорте, о правилах уличного движения и т. д. Из наблюдений они узнают об особенностях сезонных изменений в природе, подмечают связи между различными явлениями, устанавливают элементарную зависимость. Наблюдения вызывают у них интерес, ряд вопросов, на которые они стремятся найти ответ. Все это развивает наблюдательность, расширяет представления об окружающем, будит мысль и воображение детей.

Прогулки решают не только воспитательные, но и оздоровительные задачи. На них педагог проводит индивидуальную работу по развитию движений, подвижные, спортивные игры, развлечения и физические упражнения. Специальное время отводится для трудовой и самостоятельной деятельности детей. Разумное чередование и сочетание этих разнообразных занятий делает прогулку интересной, привлекательной. Такая прогулка обеспечивает хороший отдых, создает у детей радостное настроение.

Большинству кажется, что на зимней прогулке ребенок замерзнет и непременно заболеет. И связывают простудные заболевания детей именно с прогулками в зимний период.

Прогулки с ребенком должны быть каждый день и в любую погоду. Вас не должны пугать ветер, дождь, холод или жара. Ребенок должен со всем этим сталкиваться, чтобы в дальнейшем не возникало «сюрпризов» в виде простуды при первом же ветре и прочего.

«Применение здоровьесберегающих технологий в повседневной жизни детей дошкольного возраста»

В последнее время вопрос о состоянии здоровья наших детей, к сожалению, встает особенно остро, как перед родителями, так и перед педагогами. Если обратиться на несколько десятилетий назад, то можно увидеть, что дети рождались более здоровыми, крепкими. Не было такого бесчисленного множества врожденных заболеваний, различных патологий, страшных диагнозов.

В современном мире нашим детям приходится расти и развиваться на фоне угрожающей экологической ситуации, постоянного стресса. Это не может не отражаться как на физическом, так и на психологическом здоровье ребенка.

Забота о здоровье ребенка стала занимать во всем мире приоритетные позиции, поэтому особое значение в системе образования приобретает проблема разработки и реализации современных технологий по охране и укреплению здоровья детей, формированию здорового образа жизни.

На сегодняшний день в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом в дошкольных учреждениях большое внимание уделяется здоровьесберегающим технологиям, главным фактором которых является рациональная организация учебного процесса, соответствие методик и технологий обучения, способствующих развитию индивидуальных возможностей ребенка.

Целью здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании применительно к ребенку является обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, валелогической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи. Другими словами целью здоровьесберегающих технологий является обеспечение ребенку возможности сохранения здоровья, формирование у него необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни.

В работе дошкольного учреждения активно внедряются такие здоровьесберегающие технологии как:

1. Медико-профилактическая технологии.

Медико-профилактическая деятельность обеспечивает сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДОУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами с использованием медицинских средств.

Задачи медико-профилактическая деятельности:

- организация мониторинга здоровья детей и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья;
- организация и контроль питания детей, физического развития, закаливания;
- организация профилактических мероприятий, способствующих резистентности детского организма (например, иммунизация, щадящий режим в период адаптации и т.д.);

- организация контроля и помощи в обеспечении требований санитарно-эпидемиологических нормативов – Сан ПиНов;
- организация здоровьесберегающей среды в ДОУ.

2. Физкультурно-оздоровительная технология.

Физкультурно-оздоровительная деятельность направлена на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка. Задачи этой деятельности:

- развитие физических качеств;
- контроль двигательной активности и становление физической культуры дошкольников;
- формирование правильной осанки, профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата;
- воспитание привычки повседневной физической активности;
- оздоровление средствами закаливания.

3. Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка.

Задача данной деятельности – обеспечение эмоционального комфорта и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду, семье; обеспечение социально-эмоционального благополучия дошкольника, т.к. эмоциональный настрой, психическое благополучие, бодрое настроение детей является важным для их здоровья. В данной системе взаимодействуют диагностическое, консультативное, коррекционно-развивающее, лечебно-профилактическое и социальное направления.

4. Технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов.

5. Здоровьесберегающие образовательные технологии.

Этот вид деятельности предполагает формирование у детей осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни, накопление знаний о здоровье и развитие умений оберегать его.

6. Технологии валеологического просвещения родителей.

Сберечь и приумножить здоровье ребенка признана семья, которая является базовой ступенью формирования культуры здоровья. Здоровьесберегающие технологии в семье реализуются на основе личностно-ориентированного подхода взрослых членов семьи.

Фундамент здоровья, физического и психического, закладываются именно в детстве. Достаточно ли прочным будет этот фундамент, зависит целиком от родителей, как они будут воспитывать детей, какие полезные привычки они приобретут. От того, как правильно организован режим дня ребенка, какое внимание уделяют родители здоровью ребенка, зависит его настроение, состояние физического комфорта. Здоровый образ жизни ребенка, к которому его приучают в образовательном учреждении, либо находит каждодневную поддержку дома, и тогда закрепляется, либо не находит, и тогда полученная информация будет лишней и тягостной для ребенка.

Здоровьесберегающие технологии семьи — это создание социально-психологических условий в семье: отсутствие стресса, адекватность требований, единство в воспитании подрастающих детей со стороны взрослых членов семьи; рациональная организация режима дня в соответствии с возрастными, индивидуальными особенностями; создание благоприятного эмоционально-психологического климата; соответствие физической нагрузки возрастным возможностям ребенка; необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим; использование разнообразных видов здоровьесберегающей деятельности членов семьи, направленных на сохранение и повышение резервов здоровья, работоспособности.

Можно выделить основные типы здоровьесберегающих технологий семьи: оздоровительные (физическая подготовка, физиотерапия, аромотерапия, закаливание, гимнастика, массаж, фитотерапия, арттерапия); технологии обучения здоровью (включение бесед, рассказов о пользе здорового образа жизни и последствиях вредных привычек); здоровьесберегающие (профилактические прививки, обеспечение двигательной активности, витаминизация, организация здорового питания); воспитание культуры здоровья (беседы по развитию личности, участие в городских социокультурных мероприятиях, фестивалях, конкурсах, физкультурно-оздоровительных соревнованиях и т.д.).

Здоровьесберегающие технологии необходимо включать не только в образовательную работу, но и в домашнюю, что является важным условием для полноценного развития детей, их социальной адаптации, формирования как физической, так и психологической культуры.

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ ДЕТЕЙ

Бережем здоровье с детства, или 10 заповедей здоровья.

Заповедь 1. Соблюдаем режим дня.

Очень важно приучать ребенка просыпаться и засыпать, кушать, гулять , играть в одно и то же время.

Следует уделять особое внимание полноценному сну (своевременное засыпание - не позднее 21.00-22.00 ,минимальная длительность сна 9- 10 часов.

Необходимо регламентировать просмотр телепередач как по времени , так и по содержанию.

Все это вселяет чувство безопасности, уверенности и устойчивости. Это учит ребенка распределять и сохранять физические и психические силы в течение дня, делает его более спокойным и позитивным.

Заповедь 2. Регламентируем нагрузки.

Очень важно регламентировать как физические нагрузки, так и эмоциональные и интеллектуальные. Другими словами, жить под девизом «Делу время – потехе час».

Нужно внимательно следить за поведением ребенка. При этом нужно ориентироваться на его состояние. Потеря внимания, капризы, истерики, отказ от деятельности ,расторможенность являются сигналом перегрузок. При первых признаках этих проявлений следует прекратить или снизить интенсивность деятельности или общения.

При первой же возможности дать ребенку отдохнуть. Лучший отдых – двигательная активность на свежем воздухе.

Внимание! Превышение даже эмоционально-положительных нагрузок (увлекательные игры, радостное общение – особенно у детей 3-5 лет) может привести к перегрузкам и как следствие к негативным результатам. Если мы, взрослые, вовремя не примем меры и не прекратим или не снизим нагрузки ребенка, за этим состоянием могут последовать истощение ,недомогание, истерика, а затем и болезнь.

Заповедь 3 . Свежий воздух.

Свежий воздух необходим детскому развивающемуся мозгу! Недостаток кислорода приводит к значительному ухудшению самочувствия. Нехватка кислорода приводит к быстрой утомляемости и истощаемости. Для хорошего самочувствия и успешной деятельности ребенку необходимо пребывание на свежем воздухе минимум 3 часа в день и в проветренном помещении во время сна.

Ежедневные прогулки – эффективный метод закаливания ребенка.

Под влиянием воздушных ванн не только повышается тонус нервной, дыхательной и пищеварительных систем, но и возрастает количество эритроцитов и гемоглобина в крови.

Заповедь 4. Двигательная активность.

Движение –это естественное состояние ребенка. Задача взрослых – создать условия для двигательной активности ребенка. Лучшая среда для этого - детская площадка, парк, так как они сочетают два важных условия для двигательной активности – пространство и свежий воздух.

Пусть ваш ребенок как можно больше гуляет, играет в подвижные игры, бегает, прыгает, лазает, плавает.

Заповедь 5. Физическая культура.

Систематические занятия физкультурой очень полезны для здоровья. Они укрепляют не только физическое здоровье, но и психику ребенка, позитивно влияют на его характер, способствуют развитию волевых качеств, уверенности в себе, ответственности, умения дружить.

Видов физической культуры очень много: утренняя гимнастика, физкультминутки, физкультурные занятия в детском саду, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз и др. И, конечно, спортивные секции – виды спорта, которые нравятся ребенку.

Главное, чтобы выбранный вид физической культуры нравился ребенку, чтобы он занимался этим с удовольствием.

В ребенке может укоренится лишь то, что сформировано в семье, а значит, основой успеха является личный пример авторитетного для ребенка взрослого – родителя.

Заповедь 6. Водные процедуры.

Давайте же мыться ,плескаться,
Купаться, нырять ,кувыркаться….

Всем с детства известны строки К.Чуковского.

Значение водных процедур для здоровья человека известно издавна и подтверждено многовековым опытом.

Вы можете выбрать любой ,подходящий для вашего ребенка вид водных процедур или же чередовать разные виды.

- обливание утром и вечером перед сном теплой ,прохладной или холодной водой.
- контрастный душ, контрастные ванны для рук и ног.
- обтирание мокрым полотенцем.

Предварительно проконсультируйтесь с врачом-педиатром.

Главное, пусть ребенок получает удовольствие от этой процедуры. И вы радуйтесь вместе с ним!

Заповедь 7. Используйте простые приемы массажа биологически активных точек рук, ступней, ушных раковин, лица и тела.

Массаж биологически активных точек ,расположенных в области носа, глаз, ушей, у висков, на пальцах рук и ног, на кистях рук, на подошвах, путем надавливания ,растирающих линейных и вращательных движений является прекрасным средством улучшения регуляции деятельности всех систем организма.

Таким образом, он нормализует работу всех органов и систем, в том числе и психики.

Заповедь 8. Теплый, доброжелательный психологический климат в семье.

Обстановка, в которой воспитывается ребенок , психологический климат в семье имеют огромное влияние на состояние физического и психического здоровья ребенка. В комфортной ситуации развитие ребенка идет быстрее и гармоничнее. Он впитывает в себя все позитивное , что его окружает. И это делает его сильным, счастливым и уверенным в себе человеком.

И, наоборот, если ребенок растет в неблагоприятной среде, где присутствуют агрессия, раздражение, злость, тревога, страх, он заражается этими негативными эмоциями и чувствами, что приводит к расстройствам его здоровья и, следовательно, к задержке в развитии.

Чтобы ваш ребенок рос здоровым и счастливым, мы предлагаем вам установить в семье кодекс чести, провозглашающий следующее:

- Позитивное, доброжелательное настроение всех членов семьи.
- Ровный, спокойный тон в процессе общения в семье.
- Единство требований к ребенку со стороны всех членов семьи во всех ситуациях.
- Обязательное поощрение ребенка при минимальных успехах и даже при их отсутствии, если ребенок постарался.
- При любой возможности осуществление с ребенком телесного контакта (погладить, взять за руку, легкий массаж тела и т.д.)и визуального контакта (посмотреть ребенку в глаза, желательно на одном уровне с ним, т.е. присесть).
- Организация совместной деятельности с ребенком (по возможности чаще).

Никогда не отказывайте ребенку в общении!

Установите в семье запрет :

- На бурные негативные эмоции, особенно вечером, перед сном.
- На крик,
- На раздражение,
- На непонятное для ребенка наказание (особенно в жестких формах),
- На агрессию,
- На злость.

Стремитесь быть мудрыми в воспитании ребенка. Наш негатив разрушает неокрепшую психику ребенка, дезориентирует его и, следовательно, в конечном счете ослабляет его здоровье.

Заповедь 9. Питание.

Детям для полноценного роста и развития необходимо рациональное питание. В организации питания ребенка следует придерживаться простых, но очень важных правил.

- Питание должно быть по режиму (выработать у ребенка привычку есть в строго отведенные часы).
- Для приготовления пищи использовать только натуральные продукты, не содержащие консервантов, синтетических добавок.
- Включать в рацион питания ребенка богатые витаминами и минеральными веществами продукты.

- Важно, чтобы питание было хорошо сбалансировано: в пище должно быть достаточное количество белков, жиров и углеводов.
- Ежедневно на столе должны быть фрукты и овощи.
- Еда должна быть простой, вкусной и полезной.
- Настроение во время еды должно быть хорошим.
- Аппетит ребенка зачастую зависит от внешнего вида еды.

Заповедь 10. Творчество.

В творчестве ребенок может выразить себя: свои мысли, чувства, эмоции. Он может создать мир по своим законам, почувствовать радость и удовлетворение. В творчестве ребенок может проявить негативные чувства и переживания и освободиться от них. Через творчество ребенок постигает прекрасное, гармонию мира.

Помогите ребенку увидеть прекрасное в мире, влюбиться в красоту и поддержите его желание созидать.

Для этого подходят различные виды деятельности :

- рисование,
- лепка (из пластилина, глины, теста),
- изготовление поделок из бумаги,
- шитье, вязание, плетение,
- занятие музыкой и пение, прослушивание классической и детской музыки,
- занятия танцами, театрализованной деятельностью.

Все это и многое другое дает возможность эмоционального выражения, учит ребенка любить труд, гордиться собой.

Роль родителей в укреплении здоровья детей и приобщении их к здоровому образу жизни.

Что же такое, здоровый образ жизни?

Это соблюдение режима, труда, отдыха, сна на основе требований суточного биоритма; двигательная активность, включающая систематические занятия ходьбой, оздоровительным бегом, аэробикой, доступными видами спорта, разумное использование методов закаливания, рациональное питание, умение снимать нервное напряжение.

Все родители желают видеть своих детей здоровыми, энергичными, красивыми, спортивными. Путей к физическому совершенствованию много. Один из них – воспитание в семье.

В дошкольном возрасте в ближайшем окружении, в частности в семье, закладываются основные личности, в сознании ребенка формируется модель семьи, взрослой жизни, которую ребенок подсознательно начинает реализовывать, едва достигнув самостоятельности. Чтобы ребенок рос здоровым, сознательное отношение к собственному здоровью следует формировать в первую очередь у родителей.

Началом формирования здорового образа жизни в семье является воспитание потребности в здоровье.

Формирование здорового организма, умение управлять им, развивать, совершенствовать – вот задачи здорового образа жизни.

От родителей во многом зависит, вырастут ли их дети здоровыми и жизнерадостными или преждевременно разрушат свое здоровье. Если взрослые проявят характер и начнут утро с гимнастики, которую сделают вместе с ребенком, - это будет первый шаг в большом и важном деле – укреплении здоровья. И этот шаг надо сделать как можно скорее.

Решить вопросы всестороннего физического развития детей, вырастить их здоровыми можно только совместными усилиями родителей и работников ДОУ.

Физическое воспитание в ДОУ является действенным средством, способствующим разностороннему развитию ребенка.

Процесс оптимизации двигательной активности детей направлен на укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма, достижение хорошего уровня физической подготовленности. Известно, что систематические занятия физическими упражнениями в режиме дня способствуют улучшению функционального состояния центральной нервной системы, снижению напряженности сердечно - сосудистой и дыхательных систем, предупреждают нарушения осанки и деформацию скелета, оказывают благотворное влияние на нормальный рост и развитие ребенка.

В нашем дошкольном учреждении физическая культура рассматривается в контексте личностного развития ребенка как важная неотъемлемая его часть. Целью занятий по физическому воспитанию является приобщение детей к ценностям физической культуры, которая представлена единством трех компонентов:

Телесный компонент предполагает развитие и коррекцию физических данных ребенка: выносливости, координации, силы, быстроты, гибкости.

Интеллектуальный компонент направлен на развитие познавательных процессов; на овладение элементарными знаниями; техники выполнения различных движений, анатомического строения человека, правил гигиены, закаливания, сохранения и укрепления здоровья; на знакомство с различными видами физкультурно – спортивной деятельности и т. п.

Духовно – мировоззренческий компонент предполагает формирование у детей навыков здорового образа жизни, заинтересованности и потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.

Также в русле нашей работы определена система развития воображения детей через особые формы двигательной активности, имеющей оздоровительную направленность.

При условии специальной организации развивающееся воображение может повлиять на целостное психосоматическое состояние ребенка, способствовать достижению устойчивых оздоровительных эффектов. При этом используем нетрадиционные формы оздоровления – элементы игровой танцевальной ритмики, игрогимнастики, гимнастики антистрессового направления, современные оздоровительные инновационные технологии.

Наша работа будет эффективна при вашей поддержке, родители!
Родители должны поощрять детей в спортивных занятиях, обязательно подбадривать их, тем самым вселяя уверенность в полезности занятий физкультурой.
Только таким образом можно с детства привить ребенку любовь к физкультуре и здоровому образу жизни!

Физическое воспитание детей в семье

В своей консультации я хочу рассказать о важности физического воспитания детей в семье, доказать, что это очень серьёзная проблема в современном воспитании детей. Нас окружают машины, компьютеры, виртуальные игры - предметы, которые очень интересны нам, но как раз, из-за которых мы очень мало двигаемся. Современные дети видят больший интерес в виртуальной игре, чем в реальной игре в футбол или теннис. Главная болезнь XXI века - гиподинамия, т.е. малоподвижность. Именно по этим и многим другим причинам, физическая культура - это образ жизни человека, в нее должны быть вовлечены все люди, независимо от возраста. Но лучше начинать с раннего детства. По нынешним временам это - необходимость.

Приучать ребенка к спорту нужно с детства, родители должны показывать своим детям пример активной, интересной и подвижной жизни. Движение - основное проявление жизни и в то же время средство гармоничного развития личности. В младенческом возрасте уровень развития двигательных рефлексов является показателем общего состояния здоровья и развития; по активности движений ребенка судят о развитии других сторон личности - в частности, психики. А поскольку движения развиваются и совершенствуются в соответствии с условиями окружающей среды, то степень двигательного развития ребенка в значительной мере зависит от родителей. Все родители хотят, чтобы их ребенок рос здоровым, сильным и крепким, однако часто забывают о том, что хорошие физические данные обусловлены в первую очередь двигательной активностью ребенка, что помимо движения определенного роста и веса он должен быть ловким, подвижным и выносливым. Результаты последних исследований подтверждают, что в высокоцивилизованном обществе необходимо будет уделять гораздо больше внимания физическому развитию человека, поскольку становится все меньше стимулов для естественного движения. Люди живут в экономно построенных квартирах, темп современной жизни вынуждает их часто пользоваться городским транспортом, получать информацию с помощью развитых средств (радио, телевидение) - все это требует крепкого здоровья. Учеба и сидячая работа обусловливают необходимость двигательной компенсации - с помощью занятий физкультурой и спортом, игр, активного отдыха. В связи с этим наше подрастающее поколение обязано научиться своевременно и полностью использовать благотворное воздействие физических упражнений - как жизненную необходимость в противовес «болезням цивилизации».

Нам не остановить стремительный темп жизни; всевозрастающие требования к глубине и качеству знаний и опыта каждого человека, уменьшение движений и связанное с этим нарушение естественного образа жизни будет закономерно сказываться на наших детях. Чем более крепким здоровьем и хорошими физическими данными мы вооружим наших детей в младенчестве, тем лучше они потом приспособятся к новым социальным условиям. Забота о формировании двигательных навыков ребенка, о достижении необходимого уровня ловкости, быстроты, силы и других качеств являются первоочередной задачей матери и отца еще до поступления ребенка в школу.

Десять советов родителям по укреплению физического здоровья детей

Совет 1. Старайтесь активно участвовать в оздоровлении своего ребенка. Не только рассказывайте ему, что нужно делать, чтобы не болеть, но и личным примером показывайте полезность для здоровья выполнения правил личной гигиены, утренней зарядки, закаливания, правильного питания.

Совет 2. Научите ребенка неукоснительно соблюдать гигиенические требования к чистоте тела, белья, одежды, жилища.

Совет 3. Приучайте ребенка строить свой день, чередуя труд и отдых. Ничто так не вредит нервной системе ребенка, как отсутствие режима дня. Ритм жизни, предусматривающий занятия физическими упражнениями и спортом, прогулки и игры на свежем воздухе, а также полноценное питание и крепкий сон — лучшая профилактика утомления и болезней.

Совет 4. Помогите ребенку овладеть навыками самоконтроля за здоровьем, особенно при выполнении физических упражнений. Для этого заведите дневник наблюдений и записывайте вместе с ребенком данные о его физическом состоянии: вес (массу тела), рост, частоту пульса, самочувствие (сон, аппетит и т. д.).

Совет 5. Научите ребенка правильно пользоваться естественными оздоровительными факторами - солнцем, воздухом и водой. Воспитывайте у ребенка стремление и привычку к закаливанию организма.

Совет 6. Помните, что в движении - жизнь. Занимайтесь вместе с ребенком спортом, больше гуляйте, играйте на свежем воздухе. Здоровый образ жизни, культивируемый в семье, - залог здоровья ребенка.

Совет 7. Организуйте ребенку правильное питание и воспитывайте положительное отношение к соблюдению режима питания. Ребенок должен знать, какие продукты полезны, а какие вредны для здоровья.

Совет 8. Научите ребенка элементарным правилам профилактики инфекционных заболеваний: держаться подальше от тех, кто кашляет и чихает; не пользоваться чужой посудой или зубной щеткой; не надевать обувь или головные уборы других детей. Если ребенок болен сам, чихает и кашляет, он должен знать, что надо прикрывать рот и нос маской или платком, не играть с друзьями, выполнять назначения врача.

Совет 9. Познакомьте ребенка с правилами безопасного поведения в доме, улице, на отдыхе и учите его выполнять эти правила, чтобы избегать ситуаций, опасных для жизни.

Совет 10. Читайте научно-популярную литературу о возрастных и индивидуальных особенностях развития ребенка, о том, как научить его укреплять свое здоровье.

Путь физкультура для детей будет в радость!

«Роль разных видов гимнастики в здоровьесбережении детей дошкольного возраста»

Одной из главных задач детского сада является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей и их физическое развитие. Это направление включает в себя не только обучение детей основным движениям и развитие физических качеств, но и овладение детьми элементарными нормами и правилами здорового образа жизни. Решение этой задачи требует взаимодействия воспитателей и родителей в разных видах деятельности.

В работе с детьми используются такие формы физического развития и оздоровления детей в ДОУ, как физкультурные занятия, физкультминутки, прогулки, подвижные игры и различные виды гимнастики.

Что же такое гимнастика? Гимнастика – этометод физического развития, способствующий укреплению детского организма.

В нашем дошкольном учреждении проводятся разные виды гимнастики с детьми.

1. ***Утренняя гимнастика.***

Ежедневно с детьми проводится утренняя гимнастика. Длительность ее обычно составляет 8 – 10 минут. Как правило, один и тот же комплекс гимнастики повторяется в течение 2 недель.

Основная цель утренней гимнастики – разбудить детский организм от сна, повысить умственную и физическую работоспособность ребенка, улучшить его настроение и подготовить организм к нагрузкам предстоящего дня.

Существует несколько форм проведения утренней гимнастики:

- традиционная форма с использованием общеразвивающих упражнений с предметами или без них;
- сюжетная гимнастика, в которой упражнения связаны одним сюжетом;
- игровая гимнастика, состоящая из 3-4 подвижных игр;
- ритмическая гимнастика с использованием танцевальных движений и музыкального сопровождения.

2. ***Артикуляционная гимнастика.***

Движения необходимы не только телу ребенка. Нужна хорошая подвижность органов артикуляции, которая помогает правильно произносить различные звуки.

В детском саду артикуляционная гимнастика проводится ежедневно.

Выполнение артикуляционных упражнений полезно в любом возрасте, так как четкая артикуляция – основа хорошей дикции.

При проведении артикуляционной гимнастики нужно лишь помнить, что движения должны быть четкими, состоять из нескольких повторений и выполняться систематично, в противном случае новый навык не закрепится.

Наиболее подвижным речевым органом является язык. Поэтому в детском саду при проведении артикуляционной гимнастики наряду с другими методиками используется методика «Сказки весёлого Язычка».

3. *Дыхательная гимнастика.*

На физкультурных занятиях, занятиях по развитию речи, при проведении утренней гимнастики, в свободное от занятий время проводится дыхательная гимнастика с детьми с целью

- обучения детей правильному дыханию, в том числе речевому,
- профилактики заболеваний верхних дыхательных путей,
- насыщения головного мозга кислородом и улучшения работоспособности,
- восстановления дыхания после физической нагрузки.

Дыхательная гимнастика – это очень простой и вместе с тем эффективный способ, не требующий особых затрат. Следует помнить лишь, что дыхательная гимнастика проводится в хорошо проветренном помещении.

Дыхательные упражнения для дошкольников чаще всего проводятся со стихотворным сопровождением.

В домашних условиях можно проводить как игровые упражнения для младших детей, так и использовать различные предметы для детей постарше (трубочки для коктейля, через которые можно выдувать воздух, или комочки ваты, которые нужно сдуть).

4. *Пальчиковая гимнастика.*

Развитию и совершенствованию мелкой моторики, развитию речи, подготовке кисти руки к письму, повышению работоспособности коры головного мозга служит еще один вид гимнастики, проводимой в детском саду, - пальчиковая гимнастика.

Исследователями разных стран установлено, что уровень развития речи детей находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений пальцев рук. Была выявлена такая закономерность: если развитие движений пальцев соответствует возрасту, то и речевое развитие находится в пределах нормы.

Систематические упражнения по тренировке пальцев рук являются средством стимуляции активности коры головного мозга, что в свою очередь способствует развитию мышления и звукопроизношения.

Работу по развитию движений пальцев и кисти рук следует начинать с самого раннего возраста и проводить на протяжении всего дошкольного детства.

Виды пальчиковых игр:

- народные игры-потешки «Сорока-белобока», «Ладушки-ладушки», «Этот пальчик» для детей раннего возраста;
- игры с речевым сопровождением (стихами);
- игры с мелкими предметами (перекладывание пальчиками мелких предметов в емкости, нанизывание бусин на шнурок, различные застежки, шнуровки и т.д.);
- пальчиковый театр.

Вначале дети испытывают затруднения в выполнении многих упражнений. Поэтому отрабатываются упражнения постепенно и вначале выполняются детьми пассивно, с помощью взрослых, а затем уже самостоятельно. Как правило, детям нравится играть в пальчиковые игры.

5. ***Гимнастика для глаз.***

Нагрузка на глаза у современного ребёнка огромная. Это и телевизор, и компьютер, и сотовый телефон, и другие занимательные технические игрушки, без которых не мыслит свою жизнь современный маленький человек. А отдыхают глаза ребенка только во время сна.

Поэтому гимнастика для глаз полезна детям любого возраста в целях профилактики нарушений зрения. Кроме того, занимаясь с ребенком гимнастикой для глаз, вы сможете снять зрительное утомление.

Методов проведения зрительной гимнастики несколько. Дома можно выполнять с ребенком такие несложные методы, как

- Словесные инструкции. Это комплекс упражнений, основанный на несложных стишках, которые содержат указания к действиям. В такой игровой форме малыш с удовольствием будет выполнять упражнения.
- Зрительный тренажер – яркий крупный предмет, который взрослый передвигает в пространстве, а ребенок одними глазами следит за этими передвижениями. Этот метод используется для детей старшего возраста.

6. ***Психогимнастика.***

Современный мир наполнен стрессами. И больше всего стрессам подвержены дети. В настоящее время нагрузки на детей постоянно возрастают, а количество отдыха и эмоциональной и двигательной разрядки уменьшается. Поэтому у детей всё чаще наблюдается утомляемость, вспыльчивость, раздражительность, агрессивность. Здесь на помощь приходит психогимнастика.

Психогимнастика представляет собой специальные занятия, направленные на снижение эмоционального напряжения, коррекцию настроения и поведения детей.

Особенно эти занятия нужны детям с чрезмерной утомляемостью, непоседливостью, обладающим вспыльчивым или замкнутым характером. Но не менее важно проигрывать эти комплексы упражнений и со здоровыми детьми в качестве психофизической разрядки и профилактики.

Психогимнастика прежде всего направлена на обучение элементам техники выразительных движений и на приобретение навыков в саморасслаблении.

В дошкольном возрасте используются следующие упражнения психогимнастики:

- игры со сменой характера движений (например, игра малой подвижности «Совушка»);
- упражнения на развитие умения чередовать напряжение и расслабление мышц (например, «Солнце и тучка»)

За тучку солнышко зашло, Стало зябко и темно.	*съёживаемся, обнимая себя за плечи*
Солнце вышло из-за тучки, Мы теперь расслабим ручки.	*расправляем плечи, расслабляемся*

- этюды на имитацию эмоциональных состояний (например, после чтения сказки«Машенька и медведь» взрослый просит ребенка изобразить сердитого медведя, показать, как испугалась Машенька, увидев его, как обрадовались возвращению Машеньки её дедушка и бабушка),

- расслабляющие упражнения (например, «Спящий котенок»: ребенок исполняет роль котенка, который ложится на коврик и засыпает),
- сочинительство. Предлагаете ребенку вместе с вами сочинить рассказ, который начинается со слов: «Жила была девочка (мальчик), похожая(ий) на тебя. Она очень любила… Ей было грустно, когда… Ей было весело, когда…».

7. Бодрящая гимнастики или гимнастика пробуждения после дневного сна.

Это комплекс мероприятий, облегчающих переход детей от сна к бодрствованию. Бодрящая гимнастика помогает детскому организму проснуться, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус.

В комплекс бодрящей гимнастики включаются дыхательные упражнения, выполнение простого самомассажа и упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия.

Проводится на кроватках и сочетается с закаливающими процедурами (воздушными ваннами). Заканчивается ходьбой босиком по полу или массажным дорожкам.

В детском саду бодрящая гимнастика проводится ежедневно в течение 5-7 минут. Воспитатель начинает проводить ее с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения.

Работа над охраной и укреплением здоровья наших детей с помощью различных здоровьесберегающих технологий общая забота всех взрослых - педагогов и родителей.

«Приобщение родителей к здоровому образу жизни и знакомство с современными здоровьесберегающими технологиями»

От состояния здоровья детей во многом зависит благополучие общества. В последнее десятилетие во всем мире наметилась тенденция ухудшения здоровья детей. Экологические проблемы, различные отрицательные бытовые факторы, химические добавки в продуктах питания, некачественная вода, накапливающиеся раздражения в обществе, связанные с неудовлетворительным экономическим положением, – лишь некоторые факторы, негативно воздействующие на здоровье дошкольника.

Медицинская диагностика состояния здоровья детей показала высокий уровень распространенности хронических заболеваний, нарушения осанки и скалеоза, а также простудных респираторных заболеваний. Всё это вызывает потребность углубленно заниматься оздоровлением детей. Педагоги нашего дошкольного образовательного учреждения всё чаще в своей работе применяют как традиционные, так и нетрадиционные здоровьесберегающие технологии.

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании определяются как технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования, задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду, прежде всего детей, педагогов, родителей.

Основные цели и задачи, которые ставим перед собой:

- обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья;
- сформировать у ребенка необходимые знания, умения, навыки по здоровому образу жизни;
- научить детей использовать полученные знания в повседневной жизни.

Принципы здоровьесберегающих технологий:

- принцип «не навреди»;
- принцип сознательности и активности;
- непрерывности здоровьесберегающего процесса;
- систематичности и последовательности;
- принцип доступности и индивидуальности;
- всестороннего и гармоничного развития;
- системного чередования нагрузок и отдыха;
- постепенного наращивания оздоровительных воздействий;
- возрастной активности здоровьесберегающего процесса.

Существуют десять золотых правил здоровьесбережения, которые все должны знать.

1. Соблюдать режим дня;
2. Обращайте больше внимания на питание;
3. Больше двигайтесь;
4. Спите в прохладной комнате;
5. Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу;
6. Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью;
7. Гоните прочь уныние и хандру;

8. Адекватно реагируйте на проявление своего организма;
9. Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций;
10. Желайте себе и окружающим только добра.

Современные здоровьесберегающие технологии

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья:
- ритмопластика;
- подвижные и спортивные игры;
- релаксация;
- гимнастика пальчиковая;
- гимнастика для глаз;
- гимнастика дыхательная;
- гимнастика бодрящая;
- гимнастика корректирующая.

2. Технологии обучения здоровому образу жизни:
- физкультурные занятия;
- игротерапия;
- занятия из серии «Здоровье»;
- самомассаж;

3. Коррекционные технологии:
- арттерапия;
- сказкотерапия;
- технология музыкального воздействия.

Игротерапия для детей и родителей. Игры, которые лечат. Существует множество разных методик психологической помощи детям: сказкотерапия, игротерапия, арттерапия, песочная терапия и другие. Их эффективность уже давно доказана. Предлагаем родителям освоить некоторые простые игровые техники.

Сказкотерапия – пожалуй, самый детский метод психологии и один из самых древних. Ведь еще наши предки, занимаясь воспитанием детей, не спешили наказывать провинившегося ребенка, а рассказывали ему сказку, из которой становился явным смысл поступка. Зная, как сказка влияет на жизнь человека, можно очень многим помочь своему ребенку. У него есть любимая сказка, которую он просит почитать вновь и вновь. Значит, эта сказка затрагивает очень важные для ребенка вопросы. Посоветуйтесь с психологом. Исследования психологов показывают, что в любимых сказках запрограммирована жизнь ребенка. «Скажи мне, какая твоя любимая сказка, и я скажу, кто ты» - так перефразировали известную пословицу психоаналитики. Родители могут освоить сказкотерапию и самостоятельно, но психологическая консультация не помешает. Сказки для сказкотерапии подбирают разные: русско-народные, авторские и специально разработанные. Часто психолог предлагает сочинить сказку самому ребенку. Сочинение сказок ребенком – основа сказкотерапии. Через сказку можно узнать о переживании детей, которые они сами толком не осознают, или стесняются обсуждать с взрослыми. Если родители смогут правильно использовать все возможности сказкотерапии, то окажут своим детям неоценимую помощь.

Игротерапия. Еще в 20-е годы прошлого века психотерапевты А. Фрейд, М Клейн, С. ХагГельмут называли детскую игру методом лечения, при котором дети развивают свои способности, учатся преодолевать конфликты и проблемы. Ребенок отражает в играх свое психологическое состояние и уровень умения общаться с другими детьми. С помощью игры можно научить детей правильно строить диалог, также с помощью игры можно влиять на психику малышей; снижать их гиперактивность; избавлять их от страхов; давать выход негативным эмоциям. Возможно детский психолог проведет игротерапию более профессионально, но польза от занятий, которые проводят сами родители еще более очевидна. Ведь при этом меняется не только ребенок, меняются родители, меняется отношения между детьми и родителями. Когда взрослые играют с детьми, они сами как будто попадают в свое детство, становятся более непосредственными в общении, начинают лучше понимать своих детей, а дети быстрее раскрепостятся перед родителями. Такое общение помогает наладить взаимопонимание на долгие годы. К тому же в занятиях игротерапией нет ничего сверхсложного: подойдет любой материал (реальные предметы, игрушки, пластилин, краски), любое время, которое вы в состоянии посвятить ребенку и любое настроение.

Живопись с помощью пальцев. Такой вид живописи благотворно влияет на психику ребенка, так как успокаивает и расслабляет. Краски растекаются и переливаются, как эмоции. Такая живопись помогает адекватно выразить эмоциональное состояние ребенка: гнев, обида, боль, радость. Это позволит отследить внутреннее состояние ребенка. Прикосновение к краскам, их размазывание по ватману позволяет более полно включиться в процесс творчества, мобилизует внутренние резервы организма. Перед началом работы необходимо надеть на ребенка фартук, дать легко смываемые краски и закрыть поверхность стола клеенкой. Родителям необходимо показать ребенку, как это делается, и начать рисование совместно, расспрашивая его, что он рисует.

Работа с глиной и пластилином. Работа с глиной оставляет приятные ощущения, помогает расслабиться. Глина обладает свойствами, способствующими заживлению ран. Занятие с глиной позволяет снять стресс, помогает выражению чувств, избавляет от избытка слов, если ребенок болтлив и приобщает к социальной активности необщительных детей.

При работе с глиной можно выполнять следующие задания:

- закройте глаза и почувствуйте кусок глины (какой он холодный или теплый, влажный или сухой), подружитесь с ним;
- сожмите, разгладьте глину пальцами, тыльной стороной руки;
- проткните глину;
- пошлепайте по ней, пощупайте место от шлепка;
- оторвите кусочек и сделайте змею, сожмите в кусок.

Уникальные возможности проводить интересные игры с пользой для общего развития ребенка дает пластилин. Во время игры с пластилином можно читать сказку и предоставить возможность юному скульптору творить наиболее понравившихся ему персонажей. По рассказам о них можно лучше понять характер своего малыша. Заинтересовав ребенка, родители удивляются, как быстро детские пальчики начнут создавать сначала неуклюжие, а потом все более сложные фигурки.

Игры с песком. Игры с песком имеют положительное значение для развития психики ребенка, установления психологического комфорта:

- при взаимодействии с песком стабилизируется эмоциональное состояние;
- развитие мелкой моторики и тактильно-мнемической чувствительности влияет на развитие центра речи в головном мозге ребенка, формирует произвольное внимание памяти;
- с развитием тактильно-мнемической чувствительности и мелкой моторики ребенок учится прислушиваться к своим ощущениям и проговаривать их.

При игре с песком можно выполнять такие упражнения:

- поскользить ладонями по поверхности песка, выполняя зигзагообразные круговые движения;
- выполнить те же движения поставив ладонь на ребро;
- пройтись ладошками по проложенным трассам, оставляя на них следы;
- создать отпечатками ладони, кулачков, ребрами ладоней разные причудливые узоры на поверхности песка, попытаться найти сходство узоров с предметами окружающего мира;
- пройтись по поверхности песка каждым пальцем;
- можно группировать пальцы по два, три, четыре, пять;
- поиграть пальчиками по поверхности песка как на клавиатуре пианино или компьютера.

Для игры с песком в помещении необходимы:

- водонепроницаемый деревянный ящик;
- чистый просеянный песок (лучше его прокалить);
- вода в кувшине, чтобы можно было смочить песок;
- тазик с водой для смывания песка.

Таким образом, игротерапия поможет не только ребенку, но и родителям – расслабит и отвлечет. Ребенок будет просто счастлив в очередной раз поиграть с родителем, проявить свою активность, показать, что он еще умеет и почувствовать себя еще на капельку нужнее, любимее, а значит и увереннее.