

Доклад

«Быть здоровым – это здорово!»

Подготовила: Макарова В.Н

Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми и счастливыми, но не задумывается о том, как сделать, чтобы их дети жили в ладу с собой, с окружающим миром, с людьми.

Секрет этой гармонии прост – здоровый образ жизни:

- поддержание физического здоровья,
- отсутствие вредных привычек,
- правильное питание,
- доброжелательное отношение к людям,
- радостное ощущение своего существования в этом мире.

Результатом здорового образа жизни подростков является физическое и нравственное здоровье. Не случайно в народе говорят: «В здоровом теле – здоровый дух».

Психологи установили, что самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и школьный. В этот период ребенок значительную часть времени проводит в семье, в школе, среди родных, воспитателей, педагогов, сверстников, чьи образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни.

Здоровый образ жизни – это радость для больших и маленьких, но для его создания необходимо соблюдение нескольких условий:

- создание благоприятного морального климата, что проявляется в доброжелательности, готовности простить, понять, стремление прийти на помощь, сделать приятное друг другу;
- тесная искренняя дружба детей, родителей, педагогов.

Быть здоровым – это естественное стремление человека. Здоровый и духовно развитый человек счастлив: он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к самосовершенствованию, достигая неувядающей молодости и красоты. Активный и здоровый человек на долго сохраняет молодость, продолжает сознательную деятельность, не позволяя «душе лениться». Такого человека мы и должны «создать» и воспитать, начиная с самого раннего детства. И для этого в настоящее время есть различные пути и возможности, а именно – использование в дошкольном учреждении нетрадиционных методов оздоровления во всех возрастных категориях детей.

Сохранение и укрепление здоровья детей – основная цель всех дошкольных учреждений.

Наш детский сад большое внимание уделяет укреплению здоровья и физическому развитию воспитанников и в соответствии с этим решает задачи воспитательно - образовательной работы.

Определив основным направлением оздоровительную работу в детском саду, мы постоянно работаем над полноценным физическим воспитанием детей.

Важную роль в воспитании здоровых дошкольников играют воспитатели. Прогулку они проводят в разное время суток (утро, день, вечер). Там они занимаются различными наблюдениями, выполняют дидактические задания, трудовые действия, не остаются без внимания различные подвижные игры и упражнения, которые выбираются для разных возрастных групп детского сада в рамках каждого из сезонов года. Воспитатели рассказывали детям что воздух, солнце и вода помогают нам быть здоровыми, сильными, бодрыми. Проводят экскурсии по парку, где обращали на внимание на чистоту воздуха, запах сосновых деревьев, рассказывали о значении разных трав, березовых почек, сосновых шишек для оздоровления.

Проводится образовательная деятельность по валеологии и ОБЖ, где изучают следующие темы: «Как устроено тело человека», «Как работает сердце человека», «Как мы дышим», «Микробы и вирусы», «Здоровье и болезнь», «Витамины и полезные продукты», «Режим дня», «Здоровая пища», «На воде, на солнце», «Одежда и здоровье», «Как люди заботятся о своем здоровье весной», «Лекарственные травы – средства оздоровления организма человека» и другие. Для родителей воспитатели подготовили папки передвижки на темы: «Профилактика гриппа и ОРВИ», «Дыхательная гимнастика для часто болеющих детей». Так же воспитателями были подготовлены методические рекомендации на темы: «Дыхательные упражнения по методике А. Стрельниковой», «Игровой массаж» и др.

В настоящее время в ДОО складываются эффективные системы физкультурно-оздоровительных мероприятий, включающих разнообразные формы работы с детьми от 1,5 до 7 лет.

Для работы с дошкольниками созданы следующие условия:

- постоянно проводятся мероприятия по профилактики плоскостопия;
- функционирует галокамера, где дети получают сеансы спелеотерапии;
- оборудован медицинский кабинет.
- в каждой группе постоянно проводится:
 - проветривание;
 - закаливание;
 - солевое полоскание (проводится курсами, зимой, весной, осенью при повышении простудных заболеваний);
 - массаж всех видов (точечный массаж, массаж ушей, массаж стоп и кистей рук, проводится в свободное время, в течение дня, после сна);
 - фитотерапия (предсезонная профилактика: чай шиповника, мяты, ромашки);
 - дыхательная гимнастика (проводится после сна);
 - гимнастика для глаз (проводится после сна);

- психогимнастика (проводится в течение дня, а также на занятиях психолога).

В физкультурном зале есть все необходимые условия для проведения утренней гимнастики, физкультурных занятий, праздников.

Физкультурные уголки в группах оснащены выносным материалом для полноценного проведения на улице прогулок и ЧДА. На территории детского сада имеется спортивная площадка, летний плескательный бассейн.

Цель: защищать, охранять и укреплять здоровье ребенка, формировать основы здорового образа жизни.

Задачи:

- способствовать повышению сопротивляемости и защитных свойств организма ребенка;
- создавать условия для обеспечения психологической безопасности личности ребенка;
- формировать у детей жизненно необходимые двигательные умения и навыки в разных видах деятельности.

Для сохранения и укрепления здоровья дошкольников необходимым условием является физическое воспитание. Его основная задача – улучшение состояние здоровья и физического развития; повышение работоспособности расширение функциональных возможностей развивающегося организма; формирование двигательных навыков.

В системе физического воспитания в детском саду мы используем следующие организованные формы двигательной деятельности детей:

- физкультурные занятия;
- утреннюю гимнастику, физкультминутки;
- спортивные упражнения.

Оправдали себя такие формы двигательной активности, как физкультурные досуги, праздники, ритмика, дни здоровья, физкультурные паузы.

Физические занятия состоят из трех частей:

- вводной, основной, заключительной.

Общая плотность занятия не менее 80%- 90% ,моторная -70-85%.

Физкультурные занятия для всех возрастных групп проводятся не менее трех раз в неделю.

В каждое занятие включаем упражнения для мышц спины, живота, ягодичных мышц. Эти упражнения способствуют развитию нормальной осанки. Для стимуляции деятельности сердечно – сосудистой, дыхательной систем подбираем упражнения для развития и совершенствования ходьбы, бега, прыжков, лазания, метания и сохранения равновесия.

При составлении гимнастических комплексов используем упражнения, развивающие основные виды движения.

В каждом возрастном периоде физкультурные занятия имеют разную направленность:

- маленьким детям они доставляют удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приемам элементарной страховки;

- в среднем возрасте - развить физические качества (прежде всего выносливость силу) Система здоровьезберегающих физкультурно-оздоровительных мероприятий, реализуемых в ДОУ, и контроль за организацией инновационных форм двигательной активности, позволяют снизить заболеваемость воспитанников.

Инструктором по физическому воспитанию проводятся спортивные досуги и зимние и летние спортивные праздники. При проведении досуга и праздника все дети приобщаются к непосредственному участию в различных состязаниях, соревнованиях. При этом дети ведут себя более непосредственное, чем на физкультурных занятиях, и эта раскованность позволяет им двигаться без особого напряжения. Оздоровительные досуги, проводимые в детском саду: «Помоги незнайке», «Всех полезней солнце, воздух и вода», «Зарядка для зверят», и другие. Проводились такие спортивные праздники: «Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья», «Праздник Нептуна» и др.

Присутствие в таких досугах персонажей (доктор Айболит, доктор Пилюлькин, Ох и Ах.), которые вместе с детьми через игры, стихи, песни, загадки, сюрпризы формируют у детей понятия, что здоровье зависит от них самих. Чтобы сберечь его, надо правильно питаться, заниматься физкультурой, спортом, закаляться, следить за чистотой, быть аккуратным. На таких досугах любимые детьми персонажи награждают детей медалями «Здоровья». В результате дети меньше болеют, лучше занимаются физкультурой, выглядят аккуратно.

Большой популярностью пользуются досуги, проводимые с родителями: «Папа, мама, я – спортивная семья», «Веселые старты», «Путешествие в Спортландию». Веселая атмосфера таких дней передается и взрослым, способствует пробуждению у них интереса к общению со своими детьми.

Поскольку такие досуги стараемся проводить на свежем воздухе, то они, безусловно, очень полезны в оздоровительном отношении, оптимизируют физическое состояние детей, укрепляют и закаляют организм. Когда досуги организуются на природе, дети близко соприкасаются с естественным природным материалом, глубоко узнают свой родной край.

Также инструктором по физической культуре организуются и проводятся туристические походы. Это «Поход на луг, в парк», «Прогулка в зимний парк», «Поход на стадион» и др. Такие дни – целое событие, к которому дети готовятся, предвкушая интересные игры, эстафеты, катания с горок.

Здоровье детей – будущее страны! В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. Поэтому проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте.

В сфере физического воспитания происходит становление ценностей здорового образа жизни, а также совершенствуется двигательная активность детей. Развиваются их представления о своих физических возможностях.

Физическое воспитание ребенка – дошкольника не может быть достаточно полноценным, если оно строится без учета особенностей возраста. Ребенок – это не «маленький взрослый», между ним и взрослым человеком разница не только количественная, но во многом и качественная. С первого взгляда видно, что ребенок не только меньше ростом, но и пропорции тела у него другие – больше голова, короче ноги. Изучение анатомии и физиологии показывает, что и строение внутренних органов, и работа их у ребенка во многом иные. Но главное – это то, что ребенок иначе воспринимает окружающий мир и по-своему реагирует на него.

Подвижный, впечатлительный, склонный к подражанию, живо интересующийся всем окружающим, ребенок особенно легко поддается воспитательным воздействиям. Понятно, как велика ответственность воспитателя, имеющего дело с неустойчивым, находящимся в процессе роста и формирования организмом.

Воспитатель, хорошо изучивший особенности развития детского организма, может полнее и лучше развернуть работу с детьми, не боясь причинить вред неокрепшему детскому организму. Знание этих особенностей поможет ему сознательно подойти к каждому из применяемых им средств и методов физического воспитания и даст возможность творчески работать дальше в этом направлении.

По данным Научного центра здоровья детей – около 90% детей имеют различные отклонения в физическом и психическом развитии. Одно из первых мест среди них занимают нарушения опорно – двигательного аппарата, которые оказывают негативное влияние на ведущие физиологические системы организма (сердечно-сосудистая, дыхательная, центральная нервная и др.) на показатели здоровья вообще и уровень работоспособности.

Чтобы избежать этого, стараемся насыщать режим дня в детском саду рациональными видами деятельности и разнообразным отдыхом.

В детском саду создаем оптимальные условия для профилактической и образовательной работы с детьми.

Кроме того, специальный комплекс коррекционно - профилактических мероприятий позволят детям успешно подготовиться к школе.

Систематические физкультурные занятия, подвижные игры и упражнения, особенно на свежем воздухе, положительно влияют на процесс роста и развития детского организма, повышают функциональные возможности его ведущих систем, это способствует их совершенствованию.

Охрана здоровья подрастающего поколения в нашем обществе имеет большое государственное и социальное значение. Здоровый ребенок – счастье семьи. Полноценное физическое развитие – это основа формирования личности. Именно дошкольный возраст является важнейшим периодом, когда формируется человеческая личность, и закладываются прочные основы физического здоровья. Сегодня стратегическое направление государственной политики в области поддержки и сохранения здоровья детей регламентируется и обеспечивается рядом нормативно-правовых

документов: это Законы РФ «Об образовании», « О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения в Российской Федерации», это и « Конвенция о правах ребенка» и областная целевая программа «Физическое воспитание – здоровье нации».

Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении в детском саду созданы определенные условия: - предметно- пространственная среда, обеспечивающая физическую активность и являющуюся своеобразной формой самообразования детей.

Развивающая двигательная среда включает в себя специально оборудованные помещения для физкультурных занятий и участков:

- 1). Спортивную площадку, оснащенную необходимым оборудованием для развития таких основных видов движений, как прыжки, лазание, равновесие, метание, имеющую зоны для подвижных и спортивных игр, беговую дорожку, яму для прыжков и др.
- 2). Спортивный зал, размещающий в себе гимнастические стенки с набором приставных досок и лестниц, разновысотные скамейки, дуги, кубы, и мелкий спортивный инвентарь, тренажерный комплекс.
- 3). В каждой возрастной группе должны выделяться спортивные уголки с необходимым инвентарем для проявления творческой активности детей, демонстрации своих умений и достижений.

Наряду с заводским оборудованием хорошо использовать самодельные атрибуты из бросового и природного материала. Такое оборудование особенно эффективно для формирования у детей интереса к физической культуре.

По мере овладения двигательными навыками каждый ребенок получает удовольствие оттого, что качественно выполняет движения. Таким образом, уже само задание стимулирует деятельность ребенка, побуждает желание пробовать силы в новых упражнениях. Поэтому, для повышения заинтересованности детей в улучшении результатов в беге, прыжках, метании в подготовительной группе оформлена «Доска чемпионов» с фотографиями воспитанников, с фотомонтажем (выполнение детьми различных упражнений). Имеется в группах наглядность (альбомы, книги, вырезки с наглядной информацией о спорте).

Обеспечение физического развития способствует собиранию с детьми разрезных картинок с изображением знакомого вида спорта, спортивного инвентаря, а также организованные выставки детского творчества-рисунки, поделки на спортивную тему.

Все перечисленные факторы формируют у дошкольников знания о здоровом образе жизни и потребность в движениях.

Создания благоприятной психологической обстановки, предметной и двигательной среды побуждает ребенка проявлять двигательную активность, удовлетворять интерес к разнообразным видам движений и потребностей в них.

Повышение самостоятельной двигательной деятельности детей может рассматриваться, как одно из действенных средств сохранения здоровья ребенка, улучшение его физической подготовленности, обогащение его двигательного опыта, увеличение творческого и познавательного потенциала.

Большое значение придается активности самого ребенка при выполнении упражнения, его инициативе и самостоятельности во время занятий. Педагогу важно создать такие условия, при которых ребенок захотел заниматься физическими упражнениями, а смысл выполняемого движения стал бы ему понятен и близок. Поэтому, занятия построены в форме игры с использованием предметной наглядности, либо с использованием простейших поисковых ситуаций связанных с выбором физических упражнений и инвентаря, а также любая нетрадиционная форма проведения, дающая положительный эмоциональный фон занятию и повышающая его эффективность.

Для повышения эффективности физического развития детей дошкольного возраста, чтобы различные формы их организации включались в единую систему работы воспитателя, и чередовались между собой, Так, например, в ДОУ систематически проводятся физкультурные занятия, подвижные игры и упражнения на свежем воздухе. Спортивные досуги и праздники, являющиеся универсальным незаменимым средством физического воспитания дошкольников.

Ничто так не влияет на микроклимат в коллективе, как экскурсии на природу, подготовка к праздникам, которые обладают большими возможностями и преимуществами по сравнению с учебной работой. Здоровый образ жизни – залог счастливой и благополучной жизни ребенка в гармонии с миром в будущем.

Согласно исследованиям специалистов, 75% болезней взрослых заложено в детстве. Решение проблемы снижения общей заболеваемости возможно при правильной организации воспитательной и оздоровительной работы, проведением мер по профилактике отклонений в состоянии здоровья детей. В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма. Повышения его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды. Среди многих факторов (социально-экономических, демографических, культурных и др.), которые оказывают влияние на состояние здоровья детей, по интенсивности воздействия, физическое воспитание занимает особое место.

Здоровье детей и их развитие – одна из главных проблем семьи и детского сада. Как сделать, чтобы ребенок не терял здоровья? Как сделать, чтобы сохранить и укрепить здоровье детей? Здоровье детей – забота всех. Поэтому проблеме здоровья детей надо решать комплексно и всем миром. Вряд ли можно найти родителей, которые не хотят, чтобы их дети росли здоровыми.

Взрослые способствуют становлению у детей ценностного отношения к здоровому образу жизни:

- Бережного отношения к своему организму, представления о том, что полезно и что вредно для здоровья, овладению необходимыми гигиеническими навыками;
- Созданию возможностей для активного участия детей в оздоровительных мероприятиях: закаливающих процедурах, утренней гимнастике и пр.;
- осознанию пользы рационального питания и соблюдения, соответствующих правил;
- созданию условий для двигательной активности детей;
- поддержанию интереса ребят к подвижным играм, занятиям на спортивных снарядах, упражнениям в беге, прыжках, лазании, метании и др.;
- выполнению детьми физических упражнений, помогающих развитию координации движений, ловкости, гибкости, быстроты;
- развитию у ребенка представлений о своем теле, своих физических возможностях;
- проведению физкультурных занятий, организации спортивных игр в помещении и на воздухе, спортивных праздников;
- развитию у ребенка интереса к различным видам спорта:

Важное место в работе занимают консультации, проводимые как для воспитателей, так и для родителей: «Значение речевых игр на занятиях по физическому воспитанию», «Зарядка для здоровья», «Здоровый образ жизни» и другие.

Воспитатели предлагали родителям ответить на вопросы анкеты, направленной на изучение сферы сотрудничества семьи и детского сада в воспитании детей здорового образа жизни.

«О здоровье – всерьез»

1. Что беспокоит Вас в здоровье ребенка?
2. Кому из врачей – специалистов Вы хотели бы задать вопросы, какие?
3. Какие виды закаливания Вы проводите с ребенком в семье и считаете наиболее полезными?
4. Сколько времени проводит ребенок на свежем воздухе в будни, в выходные?
5. Какие профилактические мероприятия проводите с ребенком дома в связи с эпидемией гриппа? Какие формы закаливания предлагаете проводить в детском саду?
6. Какими средствами народной медицины вы пользуетесь во время болезни ребенка?
7. Знаете ли Вы, как укреплять здоровье ребенка дома?
8. Нужна ли Вам помощь детского сада?

И хотя впереди еще много работы, первые результаты убеждают, что объединение семьи, дошкольного учреждения и школы поможет нам на практике создать и реализовать индивидуальный образовательный маршрут каждого ребенка, сохранив при этом его здоровье. Поможет создать в нашем ДООУ свою модель педагогики оздоровления, основанную на принципах здоровьезберегающих технологий. Все это позволит говорить не об охране или поддержании, а именно о развитии здоровья наших детей.

Конспект сценария

/ На сцену выходят две мамы, озабоченно разговаривают друг с другом. /

1. Мама:

Очень взволнована я дорогая!

Что же с ребёнком мне делать не знаю!

Мой ребёнок, быть беде,

Лезет всюду и везде

Трогает флакончики, рвётся на балкончики,

Мчится метеором узким коридором

И терзает книжки, вредный он мальчишка!

Стал капризным, невыносимым,

Должен хорошим он стать гражданином.

2. Мама:

Возможностей много, но вот в чём вопрос,

Где воспитать, чтоб хорошим, крепким, здоровым он рос?

Я давала объявление, получила сообщение:

«Читать, танцевать, рисовать, вышивать,

В игры играть, на скакалке скакать!

Лепить, говорить, петь, мастерить,

Как многому можем мы здесь научить!

Детский сад № 8».