

Доклад к педсовету на тему:

**«Условия сохранения психического и физического
здоровья детей в детском саду и в семье».**

Подготовила:
Макарова Валентина Николаевна,
старший воспитатель МАДОУ «Детский сад
комбинированного вида №8 г. Шебекино»

г. Шебекино
2024 г.

Доклад на тему: «Условия сохранения психического и физического здоровья детей в детском саду и в семье».

Подготовила:
Макарова Валентина Николаевна,
старший воспитатель МАДОУ «Детский сад
комбинированного вида №8 г. Шебекино»

Проблемы воспитания здорового ребёнка были и остаются наиболее актуальными в практике общественного и семейного воспитания. А знаете ли вы, что счастливый ребенок – это, прежде всего здоровый ребенок?

По мнению врача-педиатра Е.О.Комаровского, «ни качеством, ни количеством педиатров проблемы здоровья детей решить нельзя. А нельзя, скорее всего, потому, что упомянутое здоровье в гораздо большей степени зависит от мамы и папы, чем от всех педиатров, вместе взятых».

Здоровье — это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствия болезней и физических дефектов.

Фундамент здоровья, физического и психического, закладывается именно в детстве. Именно поэтому очень важно уже в дошкольном возрасте у детей выработать привычку к регулярным занятиям физической культурой.

Следует помнить о том, что только в дошкольном возрасте самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников здоровьесберегающим технологиям сохранения и укрепления здоровья приведут к положительным результатам. Забота о воспитании здорового ребенка является ежегодной задачей в работе нашего образовательного учреждения.

Полноценное и всестороннее развитие и воспитание дошкольников невозможно без двигательной активности, которая оказывает большое влияние на здоровье и физическое состояние детей. Растущий организм нуждается в движении. Для обеспечения необходимой двигательной активности каждого ребенка в дошкольном учреждении, наиболее эффективными формами оздоровления являются:

- утренняя гимнастика
- организованная образовательная деятельность по физической культуре
- подвижные игры и физические упражнения на прогулке
- оздоровительный бег на воздухе
- гимнастика после дневного сна
- физминутки и динамические паузы
- физкультурные праздники, досуги, развлечения
- дыхательная гимнастика и др.

Потребность в движении, в двигательной активности ученые называют кинезофилией – врожденной биологической потребностью человеческого организма, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка.

Полное удовлетворение данной потребности особенно важно в дошкольном возрасте, когда формируются все основные системы и функции организма. У малоподвижных детей чаще всего наблюдается отставание моторного и нервнопсихического развития, и они в большей мере подвержены простудным заболеваниям.

Движение – это путь не только к здоровью, но и к развитию интеллекта. Движения, особенно пальцев рук, стимулируют развитие мозга, разных его отделов, стимулируют развитие речи, творческие способности, фантазию. Правильно организованное физическое воспитание способствует развитию у детей логического мышления, памяти, инициативы, воображения, самостоятельности. Дети становятся более внимательными и наблюдательными, более дисциплинированными. У них укрепляется воля и вырабатывается характер.

Движения являются существенным компонентом любого вида детской деятельности (игровой, театральной, учебной, конструктивной и др.)

Активная и многообразная двигательная деятельность детей способствует укреплению здоровья, совершенствованию двигательных навыков и умений, развитию двигательных и психических способностей, формированию положительных эмоциональных состояний, воспитанию потребности в реализации двигательных возможностей.

В процессе оптимизации двигательной активности детей в дошкольном учреждении создаются такие условия, которые содействуют решению комплекса оздоровительных, воспитательных и образовательных задач.

Оздоровительные задачи направлены на удовлетворение потребности детей в движении, совершенствование систем и функций организма, сохранение и укрепление здоровья.

Воспитательные задачи направлены на развитие умственных, духовных и физических способностей детей в их самом полном объеме.

Образовательные задачи направлены на овладение детьми определенным объемом знаний, умений, навыков, физических качеств для их всестороннего развития.

Но заставлять детей заниматься физическими упражнениями не надо, т.к. это, как правило, приводит к обратному результату. Зачастую постоянное использование структуры только традиционного физкультурного занятия ведет к снижению интереса детей. Нужно постараться заинтересовать ребенка.

Обязательным элементом физического воспитания, имеющим большое значение для укрепления здоровья, повышения работоспособности и сопротивляемости инфекции, является *закаливание*.

Сущность закаливания заключается в тренировке терморегуляторного аппарата, в развитии защитных реакций, снижающих чувствительность организма к вредному действию раздражителей внешней среды.

Закаливание повышает устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям различных погодных факторов, таких как холод, жара, сырость и др.

Все виды закаливания обладают общим благоприятным воздействием на организм, приводят к усилению обмена веществ, повышают сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям, оказывают благотворное влияние на организм.

При закаливании следует неукоснительно придерживаться определенных правил, первое из которых – *постепенность*. Необходимо также учитывать состояние здоровья и индивидуальные особенности ребенка. К закаливанию детей, часто болеющих, ослабленных надо подходить очень осторожно, но ни в коем случае нельзя вообще лишать ослабленного ребенка закаливания, т.к. именно оно необходимо ему для здоровья.

Закаливающие процедуры должны доставлять ребенку радость.

В качестве средств закаливания широко используют естественные факторы: вода, воздух и солнце. Влияние закаливающих факторов будет положительным только в том случае, если они отвечают определенным гигиеническим требованиям. Воздух и вода должны быть чистыми и иметь определенную температуру.

Использовать воздух в качестве закаливающего средства необходимо постоянно, во все времена года. Действие воздуха оказывает тройное воздействие: холодовое, химическое (аэроионы), механическое (массирующее). За счет того, что раздражаются кожные рецепторы, изменяется терморегулирующий режим организма и обмен веществ, все процессы в организме начинают протекать более гармонично.

Вода по сравнению с воздухом является более сильным средством закаливания, т.к. обладает большей теплопроводностью и теплоемкостью.

Водные процедуры должны быть короче по времени. Закаливание водой проводится с учетом индивидуальных возрастных особенностей ребенка. Наиболее щадящей методикой закаливания являются обтирания, особенно полезные в детском и пожилом возрасте. В качестве закаливающих процедур могут быть использованы умывание, растирание до пояса, мытье рук, обливание их водой, игра с водой, влажное обтирание всего тела, обливание водой под душем.

При закаливании солнечными лучами необходимо помнить, что солнце действует на организм гораздо сильнее, чем вода и воздух. Лучшим периодом для пребывания детей под лучами солнца является время от 10 до 12 часов дня.

Закаливание солнцем может проходить на прогулках в весеннее-летнее время при обычной деятельности детей. Летом на них должны быть облегченная одежда и светлый головной убор.

Закаливающие процедуры могут проводиться во всех возрастных группах детского сада.

Традиционные методы закаливания, применяемые в ДООУ:

- **воздушные ванны** – улучшается функциональное состояние терморегуляторного аппарата;
- **обширное умывание, мытье рук прохладной водой по локоть** - способствует улучшению лимфо - и кровообращения;
- **массаж ног** – способствует расслаблению мышц и снятию нервно-эмоционального напряжения;
- **дыхательная гимнастика** – способствует укреплению дыхательного тракта;
- **солнечные ванны** – под действием лучей в коже образуется меланин и начинает синтезироваться витамин Д, что препятствует развитию рахита.

Природа щедро одаривает нас своими благами – солнцем, водой, воздухом. Давайте же пользоваться этими бесценными дарами, которые способны закалить тело и душу, вдохнуть здоровье и помочь вырастить здоровых, крепких и умных детей!

Родители, помните что, занимаясь спортом вместе со своими детьми, вы не только укрепляете собственное здоровье, но и развиваете своих детей, создаете крепкие дружественные отношения в семье, воспитываете в детях уважение и любовь к родителям.

Будьте здоровы!