

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА «СОЛНЫШКО» П.ТИКСИ»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «БУЛУНСКИЙ УЛУС (РАЙОН)»
РЕСПУБЛИКА САХА (ЯКУТИЯ)

«Роль ДОУ в сохранении физического и психического здоровья детей»

Воспитатель: Варламова.А.Н

Тикси, 2020

Актуальность необходимость в разработке и пропаганде здорового образа жизни

Задачи: создание условий, гарантирующих формирование и укрепление здоровья учащихся.

Основным из средств этой реализации этой задачи является формирование культуры здорового образа жизни.

К настоящему времени в науке сложилось более 79 понятий «здоровье». Оказалось, не так просто дать ему исчерпывающее определение. Так что же такое «здоровье»?

1. Здоровье – это нормальная функция организма на всех уровнях его организации.
2. Здоровье – это динамическое равновесие организма и его функций с окружающей средой.
3. Здоровье – это способность организма приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде, способность поддерживать постоянство внутренней среды организма, обеспечивая нормальную и разностороннюю жизнедеятельность, сохранение живого начала в организме.
4. Здоровье – это отсутствие болезни, болезненных состояний, болезненных изменений.
5. Здоровье – это способность к полноценному выполнению основных социальных функций.
6. Здоровье – это полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие. Гармоничное развитие физических и духовных сил, принцип единства организма, саморегуляции и уравновешенного взаимодействия всех органов.

Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. В этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Если физическое здоровье - это показатели роста, веса, окружности грудной клетки ребенка, его осанка, телосложение, состояние двигательной активности, моторики и координации, чувство аппетита, отсутствие болезней и физических дефектов, то психическое здоровье включает в себя эмоциональный комфорт, уравновешенность психики ребенка, умственная

работоспособность, развитие психических процессов, уровень зрелости процессов возбуждения и торможения и т. п.

Физическое здоровье и психическое состояние ребенка взаимосвязаны и взаимообусловлены. Ощущение своего физического здоровья и своих физических возможностей, телесного благополучия способствуют устойчивому чувству комфорта. Известно, что на любое событие душа и тело отзываются вместе. Психическое напряжение вызывает мышечный тонус и, наоборот, мышечное напряжение приводит к эмоциональному всплеску. А расслабление мышц вызывает снижение эмоционального напряжения и приводит к успокоению, восстановлению учащенного дыхания. Это обратное влияние используется для регуляции психического состояния.

Необходимо подчеркнуть, что для здоровья ребенка очень важно обеспечение нормального психического здоровья: внимание к речевому развитию, профилактика переутомления, создание эмоционального комфорта. Необходимость постоянно поддерживать позитивное психоэмоциональное состояние детей требует создания всех необходимых условий для гармоничного взаимодействия ребенка с жизненной средой дошкольного учреждения.

Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, двигательная активность – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребёнка.

Двигательный режим в течение дня включает в себя как организованную, так и самостоятельную деятельность детей. Можно выделить следующие приоритеты в режиме дня: первое место принадлежит физкультурно-оздоровительной работе. К ней относятся такие виды двигательной деятельности: утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения во время прогулок, физкультминутки и т.д. Организация *утренней гимнастики* направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей. Она проводится нами ежедневно в помещении или на воздухе. Содержание утренней гимнастики составляют в основном общеразвивающие упражнения, соответствующие возрасту детей, знакомые им.

Физкультминутки во время НОД применяются с целью предупреждения утомления на НОД, связанном с длительным сидением в однообразной позе, требующем сосредоточенного внимания и поддержания умственной работоспособности детей. Длительность её составляет, примерно, 2 – 3 мин.

Двигательная разминка проводится во время перерыва между НОД. Она позволяет отдохнуть от умственной нагрузки и статической позы, способствует увеличению двигательной активности детей. Двигательная разминка может состоять из 2 – 3 игровых упражнений типа «Кольцеброс», «Сбей кеглю», «Прокати – не урони» и др., а так же произвольных

движений детей с использованием разнообразных физкультурных пособий (мячи, обручи, кегли и др)

Прогулка – один из важнейших режимных моментов, во время которого дети могут достаточно полно реализовать свои двигательные потребности. Это благоприятное время для проведения *подвижных игр, индивидуальной работы* с детьми и организации их самостоятельной двигательной деятельности.

Гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, способствует профилактике нарушений стопы. Мы используем, в основном, гимнастику игрового характера, состоящую из 4 -5 имитационных упражнений. Дети подражают движениям птиц, животных, растений, создают различные образы («дерево», «петух», «гуси полетели», «поезд», «каша кипит» и др.). В дополнение к дыхательной гимнастике проводим ходьбу по массажным дорожкам, состоящим из предметов, способствующих массажу стопы: круги с шипами, коврики с нашитыми пуговицами, крышками, фломастерами, валики с камешками, шишками, шнуры.

Второе место в двигательном режиме дня занимают учебные *НОД по физической культуре* как основная форма обучения двигательным навыкам и развития оптимальной двигательной активности детей. НОД по физической культуре проводятся 3 раза в неделю (1 из них – на воздухе). Поддержанию оптимальной двигательной активности детей способствуют продуманность общеразвивающих упражнений, основных движений, организация детей, расстановка пособий, смена двигательной деятельности с высокой степенью активности на деятельность спокойного характера, учёт индивидуальных особенностей каждого ребёнка, его группы здоровья, степени двигательной активности.

Третье место отводится *самостоятельной двигательной деятельности*, возникающей по инициативе детей. Самостоятельная двигательная деятельность организуется в разное время дня: утром до завтрака, между НОД, после дневного сна и во время прогулок (утром и вечером). Во время самостоятельной двигательной деятельности активные действия детей должны чередоваться с более спокойными. Важно учитывать и индивидуальные особенности каждого ребёнка, его самочувствие. Для организации самостоятельной двигательной деятельности необходимо создать соответствующую физкультурно-игровую среду: позаботиться о достаточном для движений игровом пространстве (в помещении группы и на улице), о разнообразии и периодической сменяемости физкультурного оборудования и инвентаря.

Таким образом, вышеописанные виды деятельности по физической культуре, дополняя и обогащая друг друга, в совокупности обеспечивают необходимую двигательную активность и играют большую роль в сохранении физического здоровья каждого ребёнка в течение всего времени его пребывания в детском саду.

Пословицы о здоровье

- Больной – лечись, а здоровый болезни берегись.
- Больной сам себе поможет – врач скорее вылечит.
- Больному и золотая кровать не поможет.
- Двигайся больше – проживешь дольше.
- Держи голову в холоде, живот – в голоде, а ноги в тепле.
- Здоровье и счастье не живут друг без друга.
- Здоровому и не здоровое здорово, а нездоровому и здоровое нездорово.
- Беспричинная усталость – предвестник болезни.

«Физкультурный калейдоскоп»

Передвижение самого себя? (Ходьба итд)

В здоровом теле здоровый... (глаз, нос, дух)

Пешком ходить – долго... (идти, жить, ждать)

Трус не играет в... (волейбол, хоккей, бадминтон)

Чем знаменательна дата 7 апреля? (день шофера, день здоровья, день матери)

Наука о правилах лечения травами (хромотерапия, литотерапия, фитотерапия)

Умение согласовывать движения различных частей тела (кооперация, координация, корпорация)

Выделяется несколько компонентов здоровья :

1. Соматическое здоровье – текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития.
2. Физическое здоровье – уровень роста и развития органов и систем организма.
3. Психическое здоровье – состояние психической сферы, основу которой составляет состояние общего душевного комфорта.

Основные направления оздоровительной деятельности в ДОУ

- Организация санитарно – эпидемиологического режима и создание гигиенических условий жизнедеятельности детей;
- Организация питания;
- Обеспечение психологической безопасности детей во время их пребывания в детском саду;
- Организация лечебно-профилактической работы с детьми и сотрудниками;
- Физическое воспитание детей.

Физическое развитие и двигательная активность в режиме дня:

- ежедневные физкультурные занятия;
- самостоятельная двигательная активность детей;
- работа кружков.

Закаливающие и оздоровительные процедуры:

- босохождение в группе;
- «широкое» умывание;
- обливание ног холодной водой;
- воздушные и солнечные ванны.

Лечебно-профилактические мероприятия:

- фитотерапия;
- полоскание полости рта;
- дыхательная гимнастика;
- витаминизация блюд.