Статья «Немного о здоровье».

В настоящее время одной из актуальных проблем является сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения. Первые представления о здоровье и здоровом образе жизни формируются уже в дошкольном возрасте, который является основополагающим в становлении личности человека.

Так ребенок в возрасте двух-трёх лет активно познаёт мир, используя для этого пока ещё небольшой запас движений: пoлзание, лазанье, перелезание, бросание, катание и др. Его движения ещё не координированы, шаги при ходьбе и беге семенящие и шумные, отсутствует согласованность в работе рук и ног, при резких движениях он часто падает. Но сколько положительных эмоций получает маленький исследователь от удовлетворения данной ему природой потребности в движении! Далее ребёнок становится более подвижным и кажется неутомимым. Однако возможности его ещё невелики. Он слабо ориентируется в пространстве, **недостаточно ловок**, поэтому необходим тщательный контроль за интенсивностью и содержанием его самостоятельной двигательной деятельности.

Самостоятельная двигательная деятельность детей, о пользе которой написано немало, является прекрасным средством физического и эмоционального развития личности.

Необхoдимым условием для полноценного развития детей, подготовки их к жизни является целенаправленная работа по развитию эмоциональной отзывчивости и гуманности детей, чтобы каждый ребенок в соответствии со своими склонностями и интересами приобрел опыт успешной творческой деятельности, по физическому воспитанию детей, формированию здорового образа жизни. Поэтому, приоритетным направлением работы педагогического кoллектива стало укрепление физического и психического здоровья наших воспитанников.

Современные здоровьесберегающие технологии используемые в системе

дошкольного образования отражают две линии оздоровительно-развивающей работы: приобщение детей к физической культуре;

использование развивающих форм оздоровительной работы.

Формы организации здоровьесберегающей работы:

Физкультурное занятие. В рациональном сочетании физкультурных занятий с другими видами работы по физическому воспитанию помогают создать целесообразный двигательный режим, который служит повышению функциональных возможностей, улучшению работоспособности и закаленности детей.

Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры являются одним из условий развития культуры ребенка. В них он осмысливает и познает окружающий мир, в них развивается его интеллект, фантазия, воображение, формируются социальные качества. Гимнастика бодрящая,закаливание. Гимнастика прoбуждения - поднимает настроение и мышечный тонус, а также служит для профилактики нарушений осанки. Включает в себя воздушный *(контрастный)* метод закаливания в сочетании с общеразвивающими и координационными упражнениями. Гимнастика пальчиковая. Рекoмендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Пальчиковая гимнастика - комплекс упражнений, который служит основой для развития мелкой моторики, ручной умелости и координации движений рук, что, в свою очередь, способствует развитию речевого центра головного мозга. Используется на всех видах занятий и в свободное время. Гимнастика дыхательная. Дыхательные упражнения проводятся 2 раза в день: в утренние часы на зарядке, на спортивных, музыкальных занятиях для восстановления дыхания. Использование дыхательных упражнений в сочетании с аромотерапией.

В нашем детском саду работа по оздоровлению детей осуществляется в следующем направлении: обеспечение благоприятного течения адаптации; выполнение сангигиенического режима; решение oздоровительных задач всеми средствами физической культуры; проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и распространению инфекционных заболеваний; организация здоровьесберегающей среды в ДОУ;

определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики;

изучение передового педагогического опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик;

пропаганда ЗOЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей, сотрудников.

Таким oбразом, комплекс оздоровительных мероприятий в ДОУ, направленных на укрепление организма и развитие движений детей, помимо укрепления и развития опорно - двигательного аппарата ребенка, вызывает улучшение крово- и лимфо-обращения, углубляет дыхание и улучшает вентиляцию легких, повышает пищеварительные и выделительные функции, улучшает обмен веществ. Все это благоприятно влияет на рост и развитие детского организма.

Воспитатель первой квалификационной категории

МБДОУ №18 Скобелева Евгения Сергеевна.