

**РОДИТЕЛЯМ
НА ЗАМЕТКУ**



Здоровье ребенка в наших руках!

Забота о здоровье ребенка – одна из наших с вами главных задач. Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован.

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а так же необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Мы должны не только охранять детский организм от вредных влияний, но и создавать условия, которые способствуют повышению защитных сил организма ребенка, его работоспособности. И важным здесь является правильно организованный режим дня, который оптимально сочетает периоды бодрствования и сна детей в течение суток, удовлетворяет их потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности и др. Кроме этого, режим дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков, приучает их к определенному ритму.

1. Прогулка является одним из существенных компонентов режима дня.

Это наиболее эффективный вид отдыха, хорошо восстанавливает сниженные в процессе деятельности функциональные ресурсы организма, и в первую очередь – работоспособность. Пребывание на свежем воздухе способствует повышению сопротивляемости организма и закаляет его. После активной прогулки у ребенка всегда нормализуется аппетит и сон. Прогулка должна проводиться в любую

Важность здоровья наших детей

Необходимым условием повышения уровня жизненных сил ребенка является работа с телом. Тело для растущего человека — особая реальность, которой ему предстоит овладеть. Через тело ребенок учится осознавать себя.

Кроме того, кожа ребенка по чувствительности и способности к восприятию информации приравнивается к коре головного мозга.

Жизненно важными для ребенка являются нежные объятия и прикосновения, через которые он ощущает себя и реальность окружающего мира. Через легкое прикосновение у человека формируется доверие к миру, закладывается принятие самого себя, снижается агрессивность, вырастает уверенность в себе и дружелюбное отношение к окружающим.

Для того, что бы физическая культура стала инструментом оздоровления, она должна приносить удовлетворение. Алгоритм формирования потребности здорового образа жизни для ребёнка таков: от удовольствия — к привычке, от привычки — к потребности. В любых оздоровительных практиках нельзя идти через принуждение, иначе получим обратный результат. Требуется разумное сочетание полезного с приятным. Надо, что бы ребенок захотел это сделать, глядя на увлеченность, радость и удовольствие других детей и воспитателя. Поэтому так важно, что бы среди детей как можно чаще звучал смех. Радостное состояние — естественное состояние здорового ребенка. Взрослым необходимо поддерживать в нём детей.

При освоении детьми любой оздоровительной технологии нужно объяснять им, что они делают, зачем это нужно им сегодня, что будет от этого завтра, кого они этому потом научат сами и с кем «попрактикуют» свое умение (ориентировка детей на взаимодействие с родителями). После проведения оздоровительных процедур следует спросить детей о том, что они чувствуют, какой стала спинка (ручки, ножки, ушки и т.д.) после занятия.

Таким образом, осмысленная потребность в оздоровительных занятиях формируется через ощущение удовольствия от них и фиксации этого в сознании детей.

Комплексный подход к оздоровлению ребенка в дошкольном учреждении будет неполным, если не затронуть психологический и духовно-нравственный уровень здоровья детей.

На психологическом уровне важно создать ситуацию успеха для каждого; помочь поверить в себя; найти свою «особинку»; сохранить природное любопытство, стремление к развитию, потребность быть личностью и развивать способности самоуправления, а не только иметь «нужные» социуму личностные качества. Взрослый (будь то воспитатель или родитель), несущий в себе образ успешного здорового душевного ребёнка. Создает условия, что бы ребёнок таким и являлся в действительности.

Повышая духовно-нравственное здоровье детей, необходимо пробуждать в них чувство единства. Единство — одна из важнейших общечеловеческих ценностей. «Разделение мира и людей на части происходит в умах и сердцах людей, и там же должно произойти их объединение» (Дошкольное воспитание №3 2004г)

Важно рассмотреть, прочувствовать и прожить с детьми такие понятия как:

- Я — часть семьи,
- Я — часть коллектива,
- Я — часть человечества,
- Я — часть мира.

Каждое прикосновение к душе ребенка — житнетворчество. И кем мы, взрослые люди,

будем в процессе жизнетворения — Мастерами или ремесленниками — зависит от нас, от нашего осознания ответственности перед Жизнью!

Какие факторы способствуют сохранению здоровья и повышают уровень здоровья детей?

1. Соответствие условий развития и обучения условиям и темпам физиологического развития мозга ребенка. Развитие природности мышления.
2. Благоприятная психологическая атмосфера вокруг него. Сенсорные возможности детей выше, чем у взрослых, поэтому дети буквально сканируют состояние взрослых ещё до того, как они начнут с ними общаться.
3. Перевод энергии стресса в энергию развития: напряжение — достижение — удовольствие, радость.
4. Направление внимания ребенка на самого себя, на своё состояние, свои чувства, свои ощущения. При этом происходит активизация процессов внутренней само регуляции.
5. Оптимальная двигательная активность, которая способствует не просто поддержанию достаточного уровня движений, а носит тренировочный характер. У каждого ребенка она будет своя. Ритмичность движений. Координация.
6. Расширение интервала физиологической устойчивости к неблагоприятным факторам окружающей среды (экологическое загрязнение, психологическое давление, холод и т.д.)
7. Здоровое адекватное питание.

Общие рекомендации

1. В развитии детей дошкольного возраста основной акцент необходимо сделать на координацию движений и развитие музыкально-двигательного ритма.
2. Важно постоянно наблюдать за синхронностью движений детей в коллективных занятиях. Обращать на это внимание детей.
3. Обязательно в утреннюю зарядку вводить кинезиологические упражнения, способствующие развитию межполушарного взаимодействия мозга. Особенно это касается детей с минимально мозговыми дисфункциями и гидроцефальным синдромом.
4. Во время музыкально-двигательных, физкультурно-оздоровительных занятий и на утренней зарядке следует использовать как можно больше гармоничных естественно-природных образов, благодаря резонансному настрою на которые, происходит выравнивание и оптимизация энергетических процессов в теле ребенка. Такие занятия будут носить оздоровительный характер
5. Любое действие, игра, занятие, направленное на развитие навыка здорового образа жизни должны быть объяснены ребенку и положительно-эмоционально окрашены.
6. Главное условие здоровья детей — желание и стремление родителя и педагога самому быть здоровым

