

Государственное бюджетное дошкольное  
образовательное

учреждение детский сад №9  
Красногвардейского района

Санкт-Петербурга

**Укрепление и**

**сохранение здоровья**

**детей**

**дошкольного возраста**

**Воспитатель: Якушева Валерия Геннадьевна**

# Укрепление и сохранение здоровья детей

## дошкольного возраста

Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым, и даже животным. Здоровье детей – это будущее нашей страны.

В современных условиях наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей. Однако здоровье не существует само по себе, раз данное, постоянно и неизменно. Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять.

Сохранять и улучшать здоровье – огромная каждодневная работа, начиная с рождения.

Проанализировав состояние здоровья детей, приходящих в наш детский сад, отмечается, что большинство детей уже имеют целый букет заболеваний, таких как: бронхиальная астма, аллергический дерматит, неврологические заболевания, пупочная грыжа, ФСШ, и т.д. Появляется все больше детей с частыми простудными заболеваниями.

Укрепление здоровья детей должно осуществляться совместными усилиями семьи и детского сада. При этом ведущая роль принадлежит дошкольному учреждению, где ребенок проводит большую часть своего активного времени.



Следовательно, укрепление здоровья детей в дошкольных учреждениях – первостепенная задача педагогического и медицинского персонала.

### Что нужно делать, чтобы быть здоровым?

С древних времен было замечено, что закаливание способствует укреплению здоровья. Поэтому закаливающие мероприятия должны составлять основу воспитательно-оздоровительного процесса, цель которых – снизить заболеваемость детей.



## **Закаливание** – одно из эффективных средств

*укрепления здоровья и профилактики заболеваний.* Оно положительно действует на механизмы приспособления к холоду, жаре, ослабляет негативные реакции нашего организма на изменения погоды, повышает устойчивость к вирусным и бактериальным заражениям, создает прочный щит от простудных заболеваний и тем самым значительно продлевает срок активной творческой жизни человека. Закаливать свой организм необходимо каждому. Начинать закаливание лучше с раннего возраста. Основными природными факторами закаливания являются воздух, солнце и вода. Достаточное пребывание ребенка на воздухе; регулярное проветривание помещения; одежда, позволяющая свободно двигаться без перегревания – все эти факторы постоянно и естественно оказывают закаливающее влияние на организм.



Разработан комплекс мероприятий, направленный на обеспечение условий для укрепления здоровья детей.

сквозное проветривание; соблюдение санитарно-гигиенического режима; утренняя гимнастика в проветренном помещении; дыхательная гимнастика (2–3 раза в день); игровой массаж (2–3 раза в день); гимнастика в постели после дневного сна; хождение босиком по “чудо” – коврикам; солевые дорожки; умывание прохладной водой; прогулка на свежем воздухе; подвижные игры; дни здоровья; совместные развлечения родителей и детей; оптимальное чередование различных видов деятельности



*Утренняя гимнастика.* Основная задача утренней гимнастики – укрепление и оздоровление организма ребенка. Движения, которые даются в утренней гимнастике, усиливают все психологические процессы: дыхание, кровообращение, обмен веществ, помогают развитию правильной осанки.



Утреннюю гимнастику можно начать со слов:

*“Дили-дили! Дили-дили!  
Колокольчики будили  
Всех зайчат и всех ежат,  
Всех ленивых медвежат.  
И воробушек проснулся,  
И галчонок встрепенулся...  
На зарядку,  
На зарядку,  
Кто вприпрыжку,  
Кто вприсядку,  
Через поле,  
Напрямик –  
Прыг, прыг, прыг...”*





Кроме оздоровительного значения утренняя гимнастика имеет и воспитательное значение. С помощью утренней гимнастики дети приучаются к определенному режиму.

Путем ежедневных упражнений у детей улучшаются основные движения: бег, ходьба, прыжки. Дети приобретают и закрепляют навыки размещения в пространстве – построение в колонны на определенном расстоянии друг от друга при помощи глазмера, а не вытянутых рук. У детей воспитывается выдержка, организованность, дисциплинированность. Утренняя гимнастика способствует развитию внимания у детей. Без внимания нельзя добиться хорошего качества выполнения движений. У детей развивается память, умение делать упражнения по показу, по слову. Ежедневно проводимая утренняя гимнастика организует детей на дальнейшую деятельность.



Чтобы ребенок получил заряд бодрости, хорошего настроения и чувствовал себя после зарядки комфортно, нужно проводить ее как можно интереснее, используя художественное слово, различные предметы (кубики, платочки, флажки, мячики, султанчики).

Игровой массаж является основой закаливания и оздоровления детского организма.

Дыхательная гимнастика укрепляет дыхательную мускулатуру,

улучшает кровообращение в верхних отделах дыхательных путей и повышает сопротивляемость к простудным заболеваниям, а также выносливость при физических нагрузках. Суть же ее заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом.



Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

На ушной раковине расположено большое количество биологически активных точек, связанных рефлексорно со всеми органами тела. Игра с ушными раковинами полезна, в частности, для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний.

Упражнения проводятся 2–3 раза в день, используя различные стишки, соответствующие выполняемым действиям. Дети с большим удовольствием включаются в такую игру.



*Гимнастика в постели.* После дневного сна проводится закаливающая зарядка в постели. Пробуждение детей происходит под звуки плавной музыки, громкость которой нарастает. Гимнастику начинаем проводить с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения. Она включает такие элементы, как потягивание, поочередное поднимание и опускание рук, ног, элементы пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз, элементы дыхательной гимнастики. Главное правило это исключение резких движений, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение и, как следствие, головокружение. Длительность гимнастики в постели 2–3 минуты. Далее дети переходят к выполнению комплекса дыхательной гимнастики, что очень важно для профилактики простудных заболеваний и заболеваний верхних дыхательных путей.

Для того, чтобы вызвать у детей эмоциональный отклик, а также желание выполнять упражнения вместе с воспитателем использую игровые упражнения, сопровождая их различными стихами.

*Солевые дорожки, “чудо” – коврики.* Эффективным средством закаливания является хождение по солевым дорожкам. Эффект солевых дорожек заключается в том, что соль раздражает стопу ребенка, богатую нервными окончаниями.



Процедура состоит в следующем.

Ребенок встает ногами на первую салфетку, смоченную соевым раствором, а затем переходит на вторую влажную, стирает соль с подошвы ног, и проходит на сухую, вытирая ступни насухо. Важным моментом при проведении закаливания на солевых дорожках является то, что стопа должна быть предварительно разогрета. Стопа легко разминается и разогревается от естественных упражнений. Поэтому дети, сначала проходят по “чудо” – коврикам. “Чудо” – коврики изготавливаются из различного бросового и природного материалов: фломастеров, пробок от бутылок, пуговиц, галек, шишек. Такие упражнения нравятся всем детям.



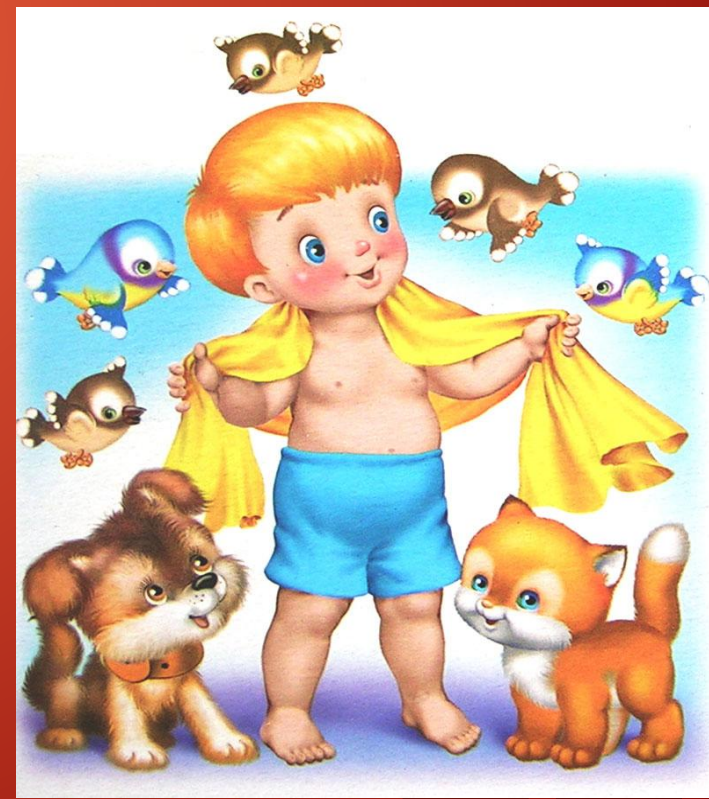
**Воздушные процедуры.** Практика показывает, что любое воздействие воздуха пониженной температуры оказывает полезный закаливающий эффект, тренируя вегетативные сосудистые реакции, т.е. улучшает физическую терморегуляцию.

Поэтому, хождение раздетыми по “чудо”-коврикам, переодевание ребенка перед сном, сон в холодное время в майке, а в теплое – в трусиках, а также прохождение по “чудо” – коврикам после сна является ценнейшим закаливающим мероприятием.



*Водные процедуры.* Водные процедуры имеют более интенсивный закаливающий эффект, чем воздушные ванны. Умывание – самый доступный в быту вид закаливания водой. Детям младшего возраста рекомендуется ежедневно умывать не только лицо, но и руки до локтя.

*Дети любят играть с водой; такие занятия улучшают настроение, вызывают у них радостные эмоции. Это использую для оздоровления детского организма.*





**Прогулка. Подвижные игры.** Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития. Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям.



На прогулку выходим в любую погоду, кроме сильного ветра или проливного дождя, и при температуре воздуха не ниже – 15<sup>С</sup>. Прогулка организуется так, чтобы она была интересной для детей. Нельзя допускать, чтобы зимой руки и ноги у детей были мокрыми. Известно, что кисти и стопы содержат множество терморцепторов, непосредственно связанных со слизистой дыхательных путей, поэтому при охлаждении возможно быстрое проявление рефлекторного влияния на слизистую в виде кашля, насморка, чихания и т.д. Прогулка включает подвижную игру с повышенным двигательным режимом, в которой преобладают упражнения циклического характера (оздоровительный бег, прыжки, игры с мячом). Во время прогулки проводятся 2–3 различных игры. Народные групповые игры способствуют поддержанию активного двигательного режима. Незначительная усталость, вызываемая участием в подвижной игре полезна: систематически повторяясь, способствует приспособлению организма к повышенной физической нагрузке, увеличению работоспособности.



**Дни здоровья.** Один раз в месяц проводятся день здоровья. За день в приемной вывешивается красочное объявление, плакаты с пословицами и поговорками о здоровье, о пользе закаливания организма. Прием детей в этот день ведется под звуки веселой музыки. В течение всего дня дети принимают активное участие в подвижных играх, танцах, аттракционах. В доступных местах выставлен различный спортивный инвентарь (мячи, воздушные шары, кольцоброс, обручи, кегли). Детей ожидают сюрпризные моменты (в гости приходит кот Леопольд, Винни-пух, Карлсон). Эти дни здоровья зарекомендовали себя как наиболее приемлемая и эффективная форма активного отдыха детей.



**Работа с родителями.** Особое внимание уделяется взаимодействию с родителями, так как считаю, что в центре работы по сохранению и укреплению здоровья детей должна также находиться семья, включающая всех ее членов. Внедряются активные методы и формы с семьей. Стало традицией проведение физкультурных развлечений для родителей и детей. Каждый раз после таких мероприятий, дети и родители лучше понимают друг друга, получают большой эмоциональный заряд. Организация работы с родителями по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей включает.



- анкетирование “Укрепление здоровья детей и снижение заболеваемости”
- проведение родительских собраний: “Профилактика простудных заболеваний через проведение закаливающих мероприятий”,
- консультаций: “Закаливание организма солнцем, воздухом, водой”,
- папки-передвижки: “Полезные советы родителям”, “Игры, которые лечат”, “Предупреждение простудных заболеваний”,
- педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые) по проблемам закаливания
- организация совместных дел: физкультурное развлечение “Ярмарка”
- фотовыставки: “С солнцем, воздухом, водой крепко дружим всей семьей”, “В здоровом теле – здоровый дух”.

*Оптимальное чередование различных видов деятельности.* При проведении занятий, необходимо применять здоровьесберегающие технологии, направленные на сохранение и укрепление здоровья малышей. На занятиях дети ходят, стоят, сидят на стуле, на полу, ищут предметы, тянутся за ними. Комплекс физических минуток, проводимых во время занятий, носит игровой и творческий характер, включает в себя: элементы дыхательной гимнастики, упражнения для глаз, пальчиковую гимнастику, упражнения для спины, шеи, рук, ног. Физкультминутки подбираются в соответствии с темой занятия, они не являются какой-то отдельной частью занятия





Результатом данной работы являются показатели:  
уменьшение доли часто болеющих детей,  
уменьшение количества дней по болезни ОРВИ,  
уменьшение числа дней, пропущенных в среднем  
одним ребенком по болезни.





*Спасибо за внимание!!!*

