

«Укрепление и сохранение здоровья дошкольников»



В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребёнка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни. Забота о воспитании здорового ребёнка является приоритетной в работе любого дошкольного учреждения.



Что такое здоровье?

По определению Всемирной организации здравоохранения, **здоровье** - это полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Какие факторы влияют на состояние здоровья?

- НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ;
 - ЭКОЛОГИЯ;
- РАЗВИТИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ;
 - ОБРАЗ ЖИЗНИ.

Взрослым необходимо приобщать ребёнка к здоровому образу жизни.

Что такое здоровый образ жизни?

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ - ЭТО:

- РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ;
- СОБЛЮДЕНИЕ РЕЖИМА ДНЯ;
- ОПТИМАЛЬНЫЙ ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ;
 - ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН;
- ЗДОРОВАЯ ГИГИЕНИЧЕСКАЯ СРЕДА;
- БЛАГОПРИЯТНАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АТМОСФЕРА;
 - ЗАКАЛИВАНИЕ.

Что могут сделать родители для приобщения детей к здоровому образу жизни?

I. ОБЕСПЕЧИТЬ РЕБЁНКУ ПОЛНОЦЕННОЕ ПИТАНИЕ.

Рациональное питание детей дошкольного возраста – необходимое условие их гармоничного роста, физического и нервно-психического развития, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды.

Основным принципом правильного питания дошкольников служит максимальное разнообразие пищевых рационов. Только при включении в повседневные рационы всех основных групп продуктов - мяса, рыбы, молока и молочных продуктов, яиц, пищевых жиров, овощей и фруктов, сахара и кондитерских изделий, хлеба, круп и др. можно обеспечить малышей всеми необходимыми им пищевыми веществами.



II. СЛЕДИТЬ ЗА СОБЛЮДЕНИЕМ РЕЖИМА ДНЯ.

Режим дня дошкольника – это распорядок различных видов деятельности и отдыха в течение суток для ребёнка дошкольного возраста.

Регулярное повторение ритма дня, включающего сон, принятие пищи, прогулки, занятия в одно и то же время благоприятно влияет на развитие и здоровье ребенка дошкольного возраста.

Прогулка – один из существенных компонентов режима дня. Дети должны гулять не менее 2-х раз в день по два часа, летом неограниченно. Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми.



Не менее важной составляющей частью режима дня ребёнка является **сон**. Важно, чтобы малыш ежедневно (и днём, и ночью) засыпал в одно и то же время.



Таким образом, домашний режим ребёнка должен быть продолжением режима дня детского сада, и особенно в выходные дни.

III. СОЗДАТЬ В СЕМЬЕ ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНЫЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КЛИМАТ .

Взрослый всегда должен стараться быть в хорошем настроении.

Не забывать о том, что наш позитивный настрой механически переходит и на ребёнка.



IV. ФОРМИРОВАТЬ У ДЕТЕЙ ИНТЕРЕС К ОЗДОРОВЛЕНИЮ СОБСТВЕННОГО ОРГАНИЗМА, ПРИВИВАТЬ ЛЮБОВЬ К ЧИСТОТЕ .

Чем раньше ребёнок получит представления о строении тела человека, правилах гигиены, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, сна, тем раньше он будет приобщён к здоровому образу жизни.



У. СИСТЕМАТИЧЕСКИ ЗАКАЛИВАТЬ ДЕТСКИЙ ОРГАНИЗМ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПРИРОДНЫХ ФАКТОРОВ: ВОЗДУХ, СОЛНЦЕ, ВОДА.

Систематическое закаливание способствует формированию у детского организма умения безболезненно переносить изменения окружающей среды. Закаливание приводит к усилению обмена веществ, повышает сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям, оказывает благотворное влияние на общее психосоматическое состояние и поведение ребёнка.

Основные правила закаливания:

1. Систематическое проведение закаливающих процедур в течение всего года.
2. Постепенное увеличение интенсивности закаливания.
3. Положительный эмоциональный настрой ребёнка.
4. Учет индивидуальных особенностей, состояния здоровья и возраста ребёнка.



Традиционные методы закаливания:

- ❑ **Закаливание водой (купание, обтирание, обливание);**
- ❑ **Закаливание воздухом (принятие воздушных ванн);**
- ❑ **Закаливание солнцем (принятие солнечных ванн).**

Нетрадиционные методы закаливания:

- ❑ **Контрастное воздушное закаливание (из тёплого помещения дети попадают в «холодное»);**
- ❑ **Хождение босиком;**
- ❑ **Контрастный душ;**
- ❑ **Полоскание горла прохладной водой со снижением её температуры и другие.**

Источник : С.В. Чиркова. Родительские собрания в детском саду. –М., 2011. - 320 с.

Спасибо за внимание!