

Консультация для родителей «Мы за здоровый образ жизни»



Основная задача ДОУ - охрана жизни, психического и психологического здоровья детей. Охрана жизни - это создание безопасных условий пребывания ребенка в детском саду. Психическое здоровье - не только отсутствие болезней или физических дефектов, а состояние полного душевного благополучия. Здоровье ребенка характеризуется полнотой проявления жизненных сил, интерес ребенка к играм, активность в игре, инициатива, самостоятельность. Чтобы обеспечить ребенка полноценным развитием в детском саду создаются необходимые условия:

УСЛОВИЕ ПЕРВОЕ: СОЗДАНИЕ РЕЖИМА ДНЯ.

То есть правильно распределить периоды бодрствования, сна, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, занятий и самостоятельной деятельности детей. Здоровье и дисциплина - напрямую зависят от соблюдения режима дня воспитателем.

Например: не проведена зарядка – дети возбуждены, не знают чем занять себя в это время, шумят.

Запаздывает еда, естественно сон более позднее – дети становятся в младших группах вялыми, в старших наоборот возбуждены.

Все это отрицательно сказывается на нервной системе детей. Это выражается в том, что дети теряют аппетит, плохо засыпают.

В типовых программах включен примерный режим дня и дополнительно указан распорядок жизни дома. В зависимости от сезона, климатических и местных условий, характера работы родителей режим дня в садах может быть изменен.

Однако количество времени, отведенное на игры, занятия, прогулки, чередование различных видов деятельности при этом не меняются. Ребенок не сразу привыкает к режиму дня: от воспитателей и родителей требуется большая выдержка и терпение. Важно учитывать не только возраст, но и

индивидуальные особенности детей, их прошлый жизненный опыт, состояние здоровья и нервной системы. Строгое соблюдение режима вырабатывает у детей, как называл И. П. Павлов динамический рефлекс. Что приводит к порядку, дисциплине.

В некоторые моменты воспитатель должен требовать от детей тишины (еда, сон, занятия), однако нельзя в течении всего дня держать детей в напряжении, пресекать их шумные игры и разговоры. Необходимо, чтобы в детском саду детям было весело, чтобы воспитатель умел вовремя и пошутить, и посмеяться. Любящий свое дело педагог хорошо знает детей, он использует для общения с ними каждую минутку, старается расшевелить вялых, пассивных, дает разумное направление энергии, чрезмерно возбудим, приучать детей сосредотачиваться на выполнении начатого дела и доводить его до конца.

Таким образом: соблюдение режима переходит в привычку, что способствует сохранению здоровья детей. Распорядок жизни в детском саду изо дня в день должен быть одинаковым – складывается динамический, внешний стереотип.



УСЛОВИЕ ВТОРОЕ: ЗАКАЛИВАНИЕ ОРГАНИЗМА.

Задача: приучить хрупкий, растущий организм ребенка переносить перемены температуры в окружающей среде, переход от одного времени года к другому. Основными средствами закаливания являются естественные факторы природы - солнце, воздух и вода.



Закаливание проводим по трем правилам:

- 1. Постепенность.** Зарядка после сна, ходьба по профилактическим дорожкам. Утренняя гимнастика, прогулки, физкультурные занятия.
 - 2. Системность:** ежедневные обязательные проветривания группы, соблюдение режима дня: прогулки не сокращать! Проведение закаливающих процедур.
 - 3. Учитывать состояние здоровья и индивидуальная чувствительность.**
- После перенесенных болезней начинать закаливающие процедуры постепенно и не все сразу.

Во время проведения всех закаливающих процедур обязательно наличие эмоционально-положительной среды: спокойная, взбадривающая, негромкая музыка, улыбки, спокойная, интонационная речь воспитателя. При закаливании очень важна многофакторность: использование разных физических агентов: холода, тепла, механические движения воздуха, воды и другое. Нельзя, скажем, закаливать ребенка только водными процедурами, так как нельзя заменить прогулку другими средствами закаливания.

Так же, необходима полиградационность закаливания - применение раздражителей, разных по силе и времени воздействий (слабые, сильные, медленные, средние). Чтобы организм не привыкал только к одному стереотипу закаленности. При условии полиградационности в закаливании вырабатывается готовность организма без отклонений воспринимать различные естественные термические воздействия, встречающиеся в жизни. Необходимо учитывать при закаливании сочетание общих и местных охлаждений.

Скажем при обмывании лица, рук - ноги остаются незакаленными. Оптимальная устойчивость достигается при чередовании общих закаливающих процедур с местными, направленными на наиболее чувствительные к действию холода области - стопы, носоглотки.

Полоскание зева солевым раствором, можно отнести к закаливающим процедуре только тогда, когда соблюдаются температурные моменты. Раствор должен быть не теплым, а от 15 до 10 градусов. Малыши могут после еды и сна сделать 2-3 глотка простой воды или с отваром трав, соблюдая температуру. Только учитывая эти моменты полоскание зева превратится в закаливающую процедуру, а не только в профилактику гигиены полости рта.

Если проводить все закаливающие процедуры в комплексе, то мы добьемся положительных результатов в здоровье детей.

УСЛОВИЕ ТРЕТЬЕ: СОЗДАНИЕ СПОКОЙНОЙ, ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНОЙ ОБСТАНОВКИ В ГРУППЕ, способствующей хорошему психическому здоровью ребенка.

Индикатор психического здоровья всех людей глаза.

Грустные - человек психологически не здоров. Одним из частых проявлений эмоций выступает плач. Он указывает на сильное переживание, чувство страха, беспокойства, возбуждения. Различают плач как каприз, просьба, протест, жалоба, требования, просто сигнал и эмоциональная разрядка.

Вместе с тем, возникающее после плача состояние облегчает, успокаивает, улучшает настроение ребенка. Что делать, когда ребенок плачет?

Давать приказы, советы нецелесообразно, т.к. находясь в состоянии аффекта, ребенок плохо их понимает. Наказывать плачущего нельзя, т.к. от одной отрицательной эмоции последует другая, и ребенок забывает причину наказания. Не стоит спешить прерывать плач, следует добиться доверительного контакта, выявить причину, разобраться в ситуации. Перестройке нежелательных эмоциональных реакций должен помочь воспитатель в группе, организуя благоприятный микроклимат во взаимодействиях детей, укрепляет товарищеские отношения.

Всего этого легко достигнуть в игре, умело организуя **ИЗО** – деятельность детей. В рисунке, поделке отражается душевное состояние ребенка.

Для того чтобы психическое здоровье детей осуществлялось нормальными темпами и они были здоровы воспитатель должен поддерживать чувства жизнерадостности и бодрости.

УСЛОВИЕ ЧЕТВЁРТОЕ: ПРОВЕДЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ, ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МИНУТОК. Создание в группе уголков релаксации.

При проведении занятий решаем три задачи: оздоровительную, воспитательную, образовательную. Дети выполняют движения так, как они могут, как у них получается, как они хотят, как они его видят и понимают. Полное отсутствие насилия со стороны педагога, механического выполнения движений. Важно приобретение прочного энергетического запаса при малых его потерях в физическом плане.

Физкультминутки проводят на любом занятии и в любой форме (стихотворной, музыкальной, игровой, сюжетной). Важно чтобы она была проведена правильно. Например: если дети сидели на занятии - нужны упражнения на разгибание мышц спины. Если стоят - на разгибание ног. Если много говорили - помолчать («суслики в поле»). Сидели без движения рук - пальчиковые гимнастики («вся моя семья»).

В уголке релаксации - спокойная обстановка для индивидуального отдыха, самоизоляции от коллектива. Расположен, может быть и в спальне, и в группе. Оснащен играми с водой, песком, фотоальбомом, магнитофоном, книгами. Может быть совмещен и с уголком природы. Цель - расслабиться, отдохнуть, прийти в себя.

УСЛОВИЕ ПЯТОЕ: ПИТАНИЕ.

Как сказал И.П. Павлов «кусочек хлеба насущного является, был и остается одной из самых важных проблем жизни, источником страданий, иногда удовлетворения, в руках врача - могучим средством лечения, в руках несведущих - причиной заболевания». Существует много принципов питания: диетическое, раздельное, вегетарианство, сыроедение, натуральное, с пищевыми добавками и т.д. Главное - чтобы питание благотворительно влияло на здоровье.

Взрослые должны приложить все усилия, чтобы ребенок сохранил свое здоровье путем приобретения полезных качеств: быстрота, ловкость, сила, выносливость. Все это способствует выработке у детей привычки с детства заниматься спортом на результатах и примерах образцов, о которых ребенку говорит взрослый. Физическое развитие тела, душевная установка - всецело дело воспитания. А самое главное - любовь, ласка и внимание к ребенку со стороны взрослых.