

Вестник «Калинки»

Выпуск 33

Тема номера:



**За здоровьем
в
детский сад**

Сегодня в номере:

Что такое ЗОЖ?

Роль семьи в формировании ЗОЖ

Будем вместе мы играть и здоровье
укреплять

Что такое ЗОЖ?

Сегодня под здоровым образом жизни (ЗОЖ) мы понимаем активную деятельность людей, направленную на сохранение и улучшение здоровья.

Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже с детства. Вся жизнедеятельность ребенка в детском саду и дома должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья. Основой являются ежедневные познавательные, физкультурные и закаливающие процедуры, партнерская совместная деятельность педагогов, родителей и ребенка в течение дня.

Целью оздоровительной работы является создание устойчивой мотивации потребности в сохранении своего собственного здоровья и здоровья окружающих.

Компоненты здорового образа



При правильном и строгом соблюдении режима дня вырабатывается четкий ритм функционирования организма. А это в свою очередь создает наилучшие условия для работы и восстановления, тем самым способствует укреплению здоровья. Режим дня необходимо соблюдать с первых дней жизни. От этого зависит здоровье и правильное развитие.

При проведении режимных процессов следует придерживаться следующих правил:

– Полное и своевременное удовлетворение всех органических потребностей детей (во сне и питании).

Именно от правильно организованного питания в детском возрасте во многом зависит состояние здоровья. Основные принципы рационального питания:

- ❖ обеспечение баланса
- ❖ удовлетворение потребностей организма в основных питательных веществах, витаминах и минералах
- ❖ соблюдение режима питания

– Тщательный гигиенический уход, обеспечение чистоты тела, одежды, постели.

– Привлечение детей к посильному участию в режимных процессах.

– Формирование культурно-гигиенических навыков.

– Эмоциональное общение в ходе выполнения режимных процессов.

– Учет потребностей детей, индивидуальных особенностей каждого ребенка.



Инструктор по ФИЗО
Бельская Наталья Владимировна

Роль семью в формировании здорового образа жизни.

«Берегите здоровье смолоду!» – эта пословица имеет глубокий смысл, т.к. формирование ЗОЖ должно начинаться с рождения ребенка для того, чтобы у него выработалось осознанное отношение к своему здоровью.

Условия, от которых зависит направленность формирования личности ребенка, а также его здоровье, закладываются в семье. То, что прививают ребенку с детства в семье в сфере нравственных, этических и других начал, определяет все его дальнейшее поведение в жизни, отношение к себе, своему здоровью и здоровью окружающих. Конечно, здоровье детей напрямую зависит от условий жизни в семье, санитарной грамотности и гигиенической культуры родителей и уровня их образования.

ЗОЖ служит укреплению всей семьи. Ребенок должен узнать лучшие семейные традиции, понять значение и важность семьи в жизни человека, роль ребенка в семье, освоить нормы и этику отношений с родителями и другими членами семьи. Духовное здоровье – это та вершина, на которую каждый должен подняться сам.

Основной задачей для родителей является: формирование у ребенка нравственного отношения к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести ЗОЖ. Он должен осознать, что здоровье для человека важнейшая ценность, главное условие достижения любой жизненной цели, и каждый сам несет ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья. В этом ничто не может заменить авторитет взрослого. Поэтому родители должны сами воспринять философию ЗОЖ и вступить на путь здоровья.

Существует правило: «Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!».

Домашний режим дошкольника – одна из важных составляющих семейного воспитания, позволяющих сохранять высокий уровень работоспособности, отодвинуть утомление и исключить переутомление. Семья организует рациональный домашний режим – сон, оптимальный двигательный режим, рациональное питание, закаливание, личную гигиену, нравственное и этическое воспитание, отказ от разрушителей здоровья и т.д. В идеале домашний режим должен соответствовать режиму в ДОУ, т.к. режим ДОУ построен с учётом СанПин.

Еще очень важная проблема, связанная со здоровьем детей – это просмотр телевизора и пользование компьютером. Компьютер и телевизор, несомненно, полезны для развития кругозора, памяти, внимания, мышления, координации ребенка, но при условии разумного подхода к выбору игр и передач, а также непрерывного времени пребывания ребенка перед экраном, которое не должно превышать 30 минут.

Формируя ЗОЖ ребенка, семья должна привить ребенку следующие основные знания, навыки и умения:

- ✚ знание правил личной гигиены, гигиены помещений, одежды, обуви и др.;
- ✚ умение правильно строить режим дня и выполнять его;
- ✚ умение анализировать опасные ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них;
- ✚ умение взаимодействовать с окружающей средой, понимать, при каких условиях среда обитания (дом, улица, дорога, лес) безопасна для жизни;
- ✚ знание основных частей тела и внутренних органов, их расположение и роль в жизнедеятельности организма человека;
- ✚ умение измерять рост, массу тела, определять частоту своего пульса и дыхания, понимание значения определения этих показателей для контроля за состоянием здоровья и его коррекции;
- ✚ понимание значения ЗОЖ для личного здоровья, хорошего самочувствия, успехов в жизни;

- ✚ знание основных правил рационального питания с учетом возраста;
- ✚ понимание значения двигательной активности для развития здорового организма;
- ✚ знание правил профилактики заболеваний позвоночника, стопы, органов зрения, слуха и других;
- ✚ знание основных природных факторов, укрепляющих здоровье, и правил их использования;
- ✚ знание правил сохранения здоровья от простудных и некоторых других инфекционных заболеваний;
- ✚ умение оказывать простейшую помощь при небольших порезах, ушибах, ожогах, обморожениях;
- ✚ знание лечебных учреждений, где возможно получить помощь в случае болезни.

Родителям необходимо знать критерии эффективности воспитания ЗОЖ:

- ♥ положительная динамика физического состояния вашего ребенка;
- ♥ уменьшение заболеваемости;
- ♥ формирование у ребенка умений выстраивать отношения со сверстниками, родителями и другими людьми;
- ♥ снижение уровня тревожности и агрессивности.

Совершенно очевидно,

что решение проблемы оздоровления дошкольников возможно только при условии реализации единой программы гигиенического обучения и воспитания в семье и ДОУ.



Будем вместе мы играть и здоровье укреплять.

Без движений ребенок не может вырасти здоровым. Вряд ли можно найти родителей, которые не хотят, чтобы их дети росли здоровыми. Однако, как добиться этого, многие не знают.

Известно, что игра – основной вид деятельности детей. Она жизненно необходима для сохранения и укрепления их здоровья и физического развития. Ещё в древние времена игры носили не только развлекательный характер, но и лечебный. Один из величайших медиков древности – римский врач Клавдий Гален прописывал своим пациентам вместо лекарств игру в мяч.

Движение – это тоже эффективное лечебное средство.

Подвижные игры, построенные на движениях, требующих большой затраты энергии (бег, прыжки, лазание и др.), усиливают обмен веществ в организме. Они оказывают укрепляющее действие на нервную, сердечно-сосудистую, дыхательную системы ребёнка, способствуют созданию бодрого настроения. Активные движения повышают устойчивость к заболеваниям, что очень важно при возникновении простудных инфекционных заболеваний, вызывая мобилизацию защитных сил организмов, способствует улучшению питания тканей, формированию скелета и правильной осанки.

Все дети любят двигаться, бегать наперегонки, прыгать, играть в мяч, кататься на велосипеде. Такая активность помогает им получить необходимую физическую нагрузку, развивать физические качества. Например, для того чтобы увернуться от «ловишки», надо проявить ловкость, а спасаясь от него, бежать как можно быстрее. Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом много раз одни и те же движения, не замечая усталости, а это приводит к развитию выносливости.

Во время проведения подвижных игр дети действуют в соответствии с правилами, которые обязательны для всех участников. Правила регулируют поведение играющих и способствуют выработке взаимопомощи, дисциплинированности. Вместе с тем необходимость выполнять правила, а также преодолевать препятствия, неизбежные в игре, содействует воспитанию волевых качеств – выдержки, смелости, решительности, умения справляться с отрицательными эмоциями.

Родители не только сохраняют здоровье своего ребенка, но и стараются укрепить его. Часто, многие даже не знают, как подготовить место для подвижных игр и физических упражнений?

Любое движение активизирует дыхание ребенка, увеличивает потребление кислорода. В связи с этим следует отдавать предпочтение подвижным играм и упражнениям на свежем воздухе. Если, наши погодные условия не позволяют вам играть с ребенком на улице, тогда следует хорошо проветривать помещение.

Активный интерес к физическим упражнениям пробуждают у детей разнообразные игрушки и предметы, которые имеются в доме (мячи, обручи, круги, кегли, скакалки, кубики, а также санки, лыжи, надувные резиновые игрушки, качели, лесенки и т.д.). Ребенку нужно предоставить возможность что-нибудь катать, бросать, взбираться по лестнице, качаться, перепрыгивать и т. п.

«Как заинтересовать ребенка подвижной игрой и физическими упражнениями?»

– спрашивают многие молодые родители. Ответ достаточно прост: здорового ребенка не нужно заставлять заниматься физкультурой— он сам нуждается в движении и охотно выполняет новые задания, играет в подвижные игры.

Ни в коем случае не следует принуждать ребенка к выполнению того или иного движения или превращать игры в скучный урок. Во время занятий ценятся главным образом те упражнения, которые ребенок выполняет с радостью, без нажима со стороны взрослых, не подозревая о том, что подчиняется их желаниям.

Постепенно вовлекайте ребенка во все новые виды игры и забавы, систематически повторяя их, чтобы ребенок закрепил изученные движения. Прекрасно, если вы ободрите ребенка похвалой, удивитесь тому, какой он крепкий, ловкий, сильный, сколько он умеет. Так постепенно у ребенка развиваются уверенность в своих силах и стремление учиться дальше, осваивая новые, более сложные движения и игры.

!!! Если у ребенка нет желания заниматься, проанализируйте причины такого негативного отношения к физическим упражнениям, чтобы в дальнейшем создавать более благоприятные условия.

Когда и сколько заниматься?

Продолжительность разная: она зависит от возраста ребенка (2-хлетнему ребенку – достаточно 10 минут, а с 7-милетним ребенком можно играть и 45).

Обязательно нужно использовать любую возможность подвигаться вместе с ребенком на свежем воздухе – чаще всего она предоставляется в выходные дни.

Во время утренней зарядки лучше использовать легкие и уже знакомые упражнения, поскольку обычно не хватает времени и терпения для разучивания новых, более сложных упражнений. Продолжительность утренней гимнастики – не более 10 мин.

До обеда обязательно дайте ребенку возможность погулять, покататься на детском самокате или велосипеде, поиграть на свежем воздухе. После обеда – необходим покой. После сна – полезны непродолжительные взбадривающие упражнения.

Во второй половине дня больше времени нужно уделять для освоения разнообразных движений с предметами (игрушками, велосипедами, самокатами, лыжами) и для упражнений на различных снарядах (гимнастических стенках, качелях, горках) – желательно в обществе сверстников или братьев и сестер.

Упражнения перед ужином – наиболее частая форма совместных занятий, т.к. родители, как правило, дома и хотя бы один из них может заняться ребенком. После ужина заниматься с детьми подвижными играми и упражнениями не рекомендуется: интенсивная двигательная деятельность после еды вредна (это касается любого времени суток), а кроме того, после физических упражнений дети трудно засыпают.

Во время совместных подвижных игр и физических упражнений взрослый поднимает, носит, качает ребенка, помогает ему подтянуться, подпрыгнуть, взобраться наверх и т. д. Благодаря этому сами родители развиваются физически, становятся более сильными, ловкими и выносливыми. Такое использование свободного времени полезно для обеих сторон. Ребенок восхищается отцом: какой папа сильный, ловкий, как хорошо выполняет упражнения! Подражает матери в грациозности и координации движений.

Эмоциональную силу игры необходимо использовать для дальнейшего сохранения и укрепления здоровья, а именно для развития красивой походки, быстрого бега, смелых прыжков и скачков, ловкого лазанья и метания. При выборе игры надо основательно продумать, что вы хотите разучить с ребенком, какой вид двигательной деятельности хотите для него избрать. Почти каждое упражнение можно быстро превратить в игру, дав ему какое-нибудь симпатичное название (в соответствии с интересами ребенка: ходить грациозно, как принцесса или прыгать высоко, как супер-герой) и определив, как проводить игру, с чего начать и, конечно, установив простые правила. Для некоторых игр необходим коллектив, по меньшей мере, из 3 детей. Если же у ребенка нет братьев и сестер, детский коллектив заменяют родители. Объяснения должны быть ясными и четкими, давать их надо бодрым голосом и тут же показывать все движения. Веселый тон, шутка, смех, активное участие взрослого всегда увлекают ребенка.

И помните !!!

физические упражнения и игры только тогда принесут ребенку пользу, когда ими занимаются систематически и с удовольствием.

Руководитель по ФИЗО Бельская Наталья Владимировна
Педагог-психолог Зубова Елена Ивановна