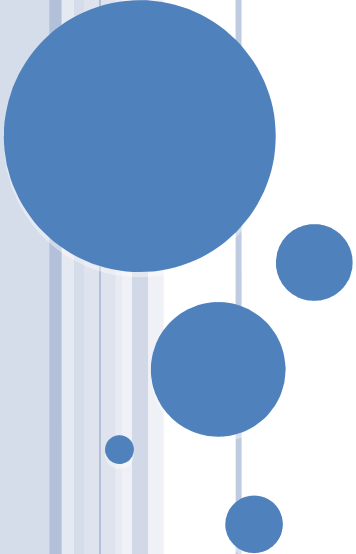




«ЗДОРОВЬЕ, ОДИН ИЗ ВАЖНЕЙШИХ КОМПОНЕНТОВ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ»

В.А. Сухомлинский: «Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

Здоровье – это один из важнейших компонентов человеческого благополучия и счастья, одно из неотъемлемых прав человека, одно из условий успешного социального и экономического развития любой страны.

Здоровье рассматривается как полное физическое, психическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние организма.

В Конвенции по правам ребёнка прописаны его законные права – право на здоровый рост и развитие.

Актуальность данной темы обусловлена потребностью государства в здоровой нации. Известно, что состояние здоровья детей дошкольного возраста является гарантом благополучия общества. К сожалению, в иерархии человеческих потребностей, здоровый образ жизни находится далеко не на переднем плане, а по сути своей именно он должен стать первейшей потребностью. Отсюда понятно, насколько важно, начиная с раннего детства, воспитывать у детей активное отношение к своему здоровью, пониманию того, что здоровье – самая величайшая ценность, дарованная человеку природой.

Значительная и определяющая доля участия в формировании здорового образа жизни ложится на педагогические учреждения, в том числе и дошкольного воспитания.

Необходим поиск средств, способствующих сохранению здоровья детей дошкольного возраста, и повышения уровня их культуры здоровья. Возникает необходимость создания системы работы, предполагающий интегративный подход к образовательной и оздоровительной деятельности. Возникает потребность в использовании педагогических технологий здоровьесберегающего обучения и воспитания личности в условиях дошкольных учреждений.

Использование педагогами данных технологий позволит воспитать ребенка, у которого будут устойчиво сформированы ценности здоровья и человеческой жизни, который мотивирован к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих его людей, общества в целом. Ребенка, у которого присутствуют определенные навыки саморегуляции, позволяющие предупреждать девиантное поведение, который способен оценить свои возможности, верит в свои силы, имеет представление о своей самооценности, ощущает себя субъектом здоровой жизни. Результатом культуры здоровья ребенка дошкольного возраста будет оформляющаяся позиция субъекта здоровьесозидания.

Важным на сегодняшний день является формирование у детей дошкольного возраста убеждений в необходимости сохранения и укрепления своего здоровья посредством здоровьесберегающих технологий, включающих в себя:

Физкультминутка - это один из обязательных, продуманных элементов в непосредственной образовательной деятельности. Она необходима и важна, это - “минутка” активного и здорового отдыха. Физкультминутка – это весело, интересно и полезно!

Задачи физкультминуток:

- способствовать снятию психического (интеллектуального и эмоционального) перенапряжения;
- легкому переключению с одного вида деятельности на другой;
- повышение общей работоспособности;
- обогащение творческого потенциала детей, прежде всего – возможностей их воображения.



Пальчиковая гимнастика.

Стимулирует развитие речи, способствует улучшению артикуляционных движений.

Развивает умение подражать, учит вслушиваться и понимать смысл речи.

Дети учатся концентрировать свое внимание и правильно распределять его.

Развивается память ребенка.

Кисти рук и пальцы приобретают силу, хорошую подвижность и гибкость, исчезает скованность движений.



Чем полезна дыхательная гимнастика для детей?

Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлиненным постепенным выдохом, профилактике болезней дыхательных путей.



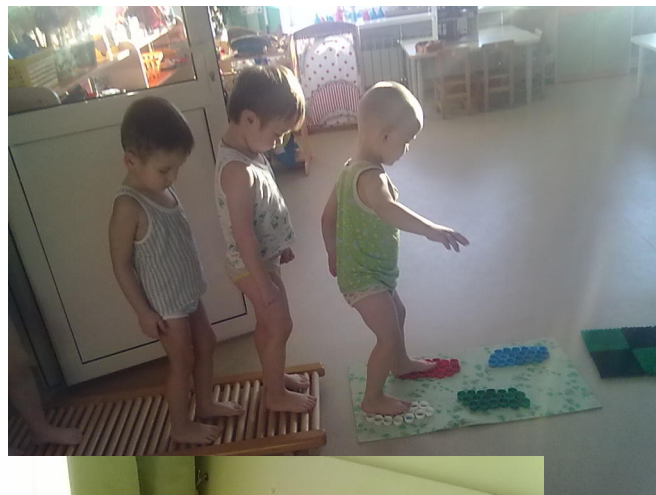
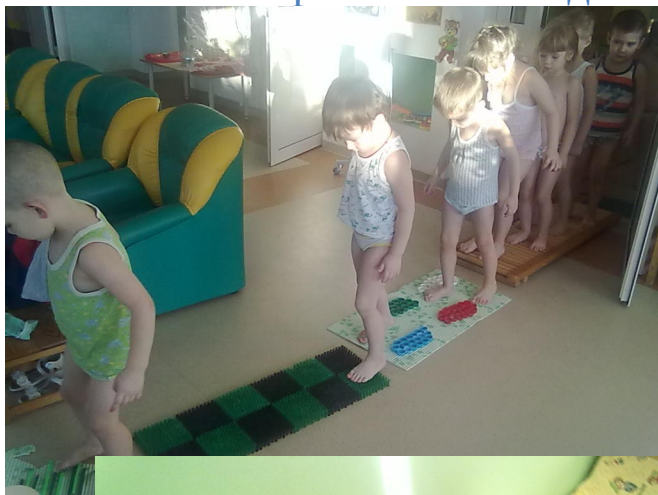
Полоскание рта, является одним из старых и наиболее доступных способов ухода за полостью рта и эффективным способом очищения зубов после еды. Это достаточно действенный метод гигиены, целью которой является освобождение полости рта от остатков пищи.



После сна.

Всем нам хорошо известно выражение «Встал не с той ноги». Знакомо и настроение которое данные слова характеризуют - приятным такое состояние не назовешь, и к активной деятельности оно не располагает.

Мы же стремимся к тому, чтобы наши малыши крепко поспали, в хорошем настроении проснулись, зарядились бодростью и энергией для насыщенной и содержательной деятельности во второй половине дня.



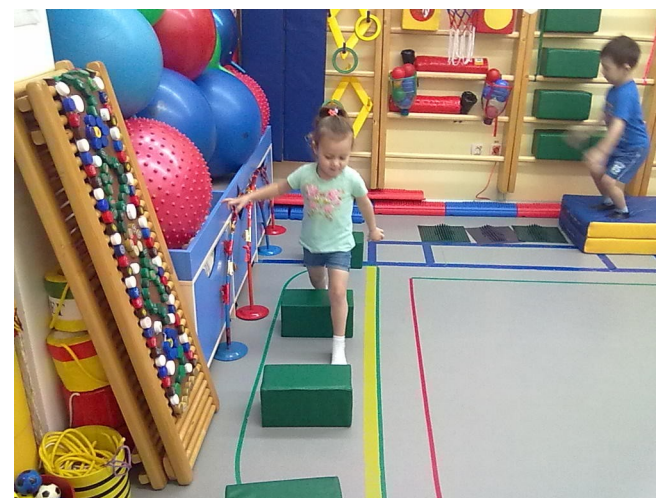
Зрительная гимнастика – замечательный помощник в борьбе за хорошее зрение. Главной задачей гимнастики для глаз дошкольников является формирование правильного представления о том, что о зрении необходимо заботиться. Регулярная гимнастика для глаз, повышает работоспособность зрения, улучшает кровообращение, предупреждает развитие некоторых заболеваний глаз. Кроме того, любой учебный материал усваивается более эффективно., этот метод является своеобразной релаксацией для нервной системы ребёнка, помогает мозгу лучше переработать полученную с помощью зрения информацию. Глаза ребёнка отдыхают.



Утренняя зарядка является одним из эффективных средств оздоровления и физического воспитания детей, источником бодрости, силы и жизнерадостности. Утренняя зарядка способствует быстрому переходу от сна к бодрствованию.



Физическое воспитание - составная часть интеллектуального, нравственного и эстетического воспитания ребенка. Занятия спортом также помогают сложиться важным качествам личности: настойчивости в достижении цели, упорству; положительные результаты этих занятий благотворны для психического состояния подростка. Забота о двигательном развитии ребенка столь же важна для его гармоничного развития, как рациональный режим, регулярное и полноценное питание, достаточный сон, частое пребывание на свежем воздухе, чистая постель и необходимая одежда.



Прогулка – это одно из основных оздоровительных мероприятий в детском саду, предупреждающая охрану и укрепление здоровья детей, полноценное физическое развитие, различную двигательную деятельность детей.

Очень важно, чтобы у детей во время прогулки была соответствующая, облегченная одежда. Она позволяет ребенку не бояться испачкаться, смело играть в любимые игры, бегать и прыгать.



Зачем нужен самомассаж?

Как и обычный массаж он улучшает кровообращение, обмен веществ, работу всех органов и систем, повышает тонус организма, помогает противостоять простудам и поднимает настроение. И потом – это приятно!



Самостоятельная деятельность

Двигательные навыки, полученные на совместной физкультурной деятельности дети закрепляют в самостоятельной двигательной активности. Она является важным источником активности и саморазвития ребенка.



Спасибо за внимание!

