

Консультация для родителей
«Сохранение и укрепление здоровья дошкольника в условиях ДОУ»



ПОДГОТОВИЛА:
Старший воспитатель
Роцина Галина Юрьевна

По уставу Всемирной организации здоровья:

«Здоровье - это состояние полного **физического, душевного и социального благополучия**, а не только отсутствие болезней и физических дефектов»

Актуальными проблемами детского здоровья **сегодня** являются:

1. Гиподинамия, нарушение функций опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения.
2. Детские стрессы (нервные расстройства вследствие отрицательной психологической обстановки в семье, излишнего шума и нервности в детском коллективе), тревожность (недостаток эмоциональной поддержки в детском саду и семье, недостаток информации).
3. Неуверенность в себе.

I. Поэтому для сохранения **физического здоровья** воспитанников педагоги должны:

- Создавать безопасную среду для нахождения воспитанников

- Анализировать исходное состояние физического развития и физической подготовленности воспитанников
- Применять различные оздоровительные режимы (адаптационный, гибкий, щадящий, по сезонам)
- Оптимизировать двигательный режим (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, проведение подвижных игр, прогулки)
- Проводить комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, органов зрения, для развития общей и мелкой моторики.
- Проводить физкультурные занятия всех типов
- Проводить комплекс закаливающих мероприятий (воздушное закаливание, хождение по “дорожкам здоровья”, профилактика плоскостопия; хождение босиком, “топтанье” в тазах, максимальное пребывание детей на свежем воздухе, бодрящая гимнастика)



- Организовать рациональное питание
- Проводить профилактическую работу с детьми и родителями по формированию и развитию навыков здорового образа жизни
- Применять инновационные технологии оздоровления и профилактики (ритмопластика, логоритмика, массажёры, тактильные дорожки) и др.

II. Далее психологическое здоровье или душевное:

Причины психологических проблем, мешающих развитию личности ребенка следующие:

- разлад в семейных отношениях, (*постоянная занятость родителей*) который провоцирует психофизическое напряжение ребенка;
- плохое воспитание (*нарушения в сфере детско-родительских отношений*), которое приводит к неуверенности ребенка в своих силах;
- медицинские факторы, (*родовые травмы и так далее*), которые приводят к различным нарушениям психического здоровья.

В детском саду для гармонизации психологического здоровья дошкольников разрабатываются и реализуются индивидуальные коррекционные программы по следующим проблемам:

- снижение гиперактивности;
- снижение тревожности, снятие страхов;
- развитие коммуникативных навыков, коррекция застенчивости;
- коррекция агрессивности и конфликтности.

Используются такие виды работы как:

Цветотерапия - это одно из самых перспективных и надежных методов оздоровления. Цвет служит мощным стимулятором эмоционального и интеллектуального развития детей.



Красный обеспечивает здоровье, физическую силу, выносливость, устойчивость, уверенность в себе повышает внутреннюю энергию, способствует активизации кровотока, нормализации кровообращения и обмена веществ.

Оранжевый повышает уровень нейроэндокринной регуляции, помогает победить усталость, хандру, депрессию, неуверенность, тревогу и страх.

Желтый как символ солнца, снимает напряжения и даёт надежду.

Зеленый способствует ритмичной работе сердца, отдыху глаз, оказывает умеренное противовоспалительное и противоаллергическое действие. К тому же он помогает при кашле, успокаивает, благоприятно влияет на работу щитовидной железы.

Синий помогает при бессоннице, снимает страхи, вызывает ощущение комфорта и покоя, снимает напряжение, снижает артериальное давление, успокаивает дыхание.

Фиолетовый действует мягко, стимулирующе. Дает силу при энергетическом истощении, не дает места депрессии, пессимизму и бессилию



Музыкотерапия. О том, что музыка способна изменить душевное и физическое состояние человека, знали еще в древней Греции и других странах. Слушание правильно подобранной музыки повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание.

Музыка действует избирательно: в зависимости от характера произведения, от инструмента, на котором она исполняется.

Так, например, скрипка и фортепиано успокаивают нервную систему, а флейта оказывает расслабляющее действие.



III. И наконец, третья составляющая здоровья - **социальная.**

Структура социального здоровья дошкольника (как система критериев социального благополучия ребенка):

- социальная адаптивность
- индивидуальный статус ребенка в группе сверстников с близкими интересами и близким уровнем развития
- коммуникативные способности и развитая система взаимоотношений с взрослыми и сверстниками
- адекватная самооценка, позитивная
- осознание и выражение основных эмоций
- успешность в разных видах деятельности



Чтобы ребенок чувствовал себя *счастливым*, был способен лучше адаптироваться и преодолевать трудности, ему необходимо иметь положительное представление о себе, которое определяется тремя факторами:

1. чувством собственной значимости;
2. уверенностью в способности к какому-либо виду деятельности, т.е. осознанием собственной компетенции;
3. убежденностью в импонировании, т.е. вызывании симпатии у других людей.

Поэтому для укрепления социального здоровья воспитанников необходимо проводить работу по трем направлениям:

1 блок: «Я и мое ближайшее окружение». Формирование основ семейного воспитания: понятие «Семья», изучение истории рода («родословная моей семьи»), социальная значимость семьи, ее традиции, права и обязанности членов семьи.

Формирование межличностных отношений в обществе (детском коллективе): понимания разных эмоциональных и физических состояний людей, проявляющихся в мимике, жестах, действиях, интонации голоса (радость, печаль, огорчение, любовь, одобрение, усталость и т.п.).

Развитие коммуникативных способностей на основе доброжелательного общения.

Формирование основ полоролевого (гендерного) поведения, понимание того, что дружеские отношения сверстников зависят от поведения каждого ребенка; понятие о недопустимости равнодушия, насмешек, прозвищ по отношению к другим людям. Упражнять детей в анализе своих поступков.



Формирование основы здорового образа жизни. Введение понятия «здоровья». Влияние образа жизни на состояние здоровья человека.

2 блок: «Я и моя страна». История, география, культурные традиции, природа города, края, страны. Профессиональная особенность трудовой деятельности города, края, страны. Знакомство с экономической азбукой.



Формирование потребности в природоохранительной деятельности.

3 блок: «Защита ребенка в социальных условиях».

Расширение представлений по организации безопасности жизни (техника безопасности в быту, на отдыхе, в процессе труда, правила оказания первой помощи пострадавшему, общение с незнакомыми людьми).

Применение в работе здоровьесберегающих педагогических технологий повышает результативность образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации сохранения и укрепления здоровья детей, а у ребенка стойкую мотивацию к творчеству и здоровому образу жизни.

Используемая литература:

1. Волосникова Т. В. Проблема взаимодействия дошкольного учреждения и родителей по оздоровлению детей // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2011.
2. Зайденварг Г. Положительный баланс // Счастливые родители. - 2011.
3. Коняева Л. Будь здоров, малыш!: валеологическая газета - одна из форм сотрудничества ДООУ с семьей // Дошкольное воспитание. – 2004.
4. Стратегия развития : здоровое поколение // Обруч : образование, ребенок, ученик. – 2007.
5. Ушакова В. Т. Сотрудничество с семьей в вопросах оздоровления дошкольников // Дошкольная педагогика. - 2010.