

«Мы здоровью скажем - ДА»

«Здоровый дух в здоровом теле - вот краткое, но полное описание счастливого состояния в этом мире».

Джон Локк

Актуальность.

Почему нужно сохранять, укреплять и развивать здоровье с детских лет?
Как правильно оздоравливать детей дошкольного возраста?

Мною было замечено, что в последнее время в сфере здоровья выявляется всё больше и больше негативных факторов. При рождении большинство детей имеют отклонения в здоровье, абсолютно здоровых детей уже практически нет. В последнее время идёт стремительный рост функциональных нарушений и отклонений, хронических заболеваний. Так же растёт число отклонений в нервно - психическом здоровье. Количество детей, страдающих ожирением, стремительно возрастает. Количество инфекционных и простудных заболеваний приобретает характер стихийного бедствия, с которым уже не справляются ни родители, ни педагоги. В подавляющем большинстве дети уже с дошкольного возраста страдают дефицитом движения и слабым иммунитетом.

Здоровье детей, его охрана и обогащение является для меня приоритетным направлением, поскольку лишь здоровые дети в состоянии заниматься разными видами деятельности, обучаться, развиваться.

Актуальность многочисленных проблем сферы здоровья диктует необходимость самых неотложных мер по здоровьесбережению, оздоравливанию детей, по профилактике и коррекции различных отклонений в здоровье. В связи с этим особо востребованным на сегодня, считаю создание специальных педагогических методик, направленных на сохранение и укрепление здоровья. В современной терминологии они называются **здоровьесберегающими образовательными технологиями - ЗОТ.**

ЗОТ в дошкольном образовании - это технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования - задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов, родителей. Цель ЗОТ в ДОУ применительно к ребёнку - обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику.

Использование ЗОТ в дошкольном образовании имеет огромную ценность для здоровья детей, т.к. от рождения до 7-и лет идёт процесс становления всех функций и систем организма, закладываются основы физического, умственного, психического, нравственного, духовного здоровья человека, формируется фундамент будущего здоровья, человеческой жизни во всех её сферах.

Наиболее современными ЗОТ, по мнению педагогов - практиков признаны методы **эстетотерапии**, к которым относятся: спорт, хореография, аэробика, музыка и др. виды искусства. Методы эстетотерапии обладают огромным оздоравливающим и психотерапевтическим потенциалом, экономичностью, лояльностью по отношению к ребёнку по сравнению с другими методами оздоровления и

здоровьесбережения (например, медицинскими). Так, можно лечить искривления позвоночника на больничной койке с применением лекарств, медицинских процедур, а можно проводить коррекцию лечения в танце - красивыми движениями под приятную музыку, занимаясь любимым занятием, при котором происходит не только быстрое выздоровление, но и обучение, воспитание, развитие. ЗОТ с использованием эстетотерапии воздействуют на все сферы здоровья, укрепляют и развивают не только физическое тело, но и оздоравливают человека в целом. Оздоровление детей посредством физических упражнений называется кинезотерапией. Особенно этот метод близок, доступен и необходим детям дошкольного возраста. Подвижность, присущая ребёнку – дошкольнику, обусловлена тем, что моторная деятельность, является источником приятных ощущений, радостных эмоций. Это вызывает хорошее самочувствие ребёнка, психофизическое благополучие. Физиологи объективно доказали, что при любом двигательном тренинге упражняются не только части тела, но и развивается мозг.

Таким образом, использование ЗОТ имеет огромное значение в здоровьесбережении, оздоровлении, укреплении здоровья детей, активно помогает ДОО в решении приоритетных задач: повышает качество дошкольного образования, играет огромную роль в воспитании детей, формировании здорового образа жизни, развитии общей культуры здоровья.

Современные здоровьесберегающие технологии в детском саду.

Оздоровительные подвижные игры - один из видов игровых здоровьесберегающих технологий.

Мною было замечено, что целенаправленные физические нагрузки, оказывают воздействие на организм, увеличивают жизненные силы, повышают иммунитет, эффективно укрепляют и развивают здоровье детей. Это воздействие наиболее полно можно осуществить через подвижные игры, при активной помощи самого ребёнка. Игры с моментами весёлой неожиданности, когда обыденное становится необычным, а потому особенно привлекательным для детей, дают им радость, эмоциональный подъём.

Благодаря этому прекрасному свойству игры, особенно с элементами соревнования, больше, соответствуют потребностям растущего организма, способствуют гармоничному развитию детей, воспитанию у них морально волевых качеств и прикладных навыков.

Естественная потребность в движении у детей дошкольного возраста, ведёт к увеличению двигательной активности, формируется правильная осанка. Считается обязательным включение подвижных игр для укрепления, оздоровления, закаливания детей дошкольного возраста, развития физических качеств, психических процессов.

Преимущества подвижных игр перед упражнениями в том, что игра всегда связана с фантазией, творчеством, протекает эмоционально, стимулирует двигательную активность. В игре используются естественные движения большей частью в развлекательной, ненавязчивой форме.

Игра - естественный спутник жизни ребёнка и поэтому отвечает законам, заложенным самой природой в развивающемся организме ребёнка - неуёмной потребности его в жизнерадостных движениях. Подвижными играми можно предупредить и лечить такие заболевания, как: ОРЗ, ОРВИ, плоскостопие,

нарушения осанки, гипогенезия, ожирение, и т.д. Музыкальное сопровождение подвижных игр ведёт к ещё большему эффекту в развитии психических процессов, воспитывает чувство ритма, уравнивает нервную систему, способствует регуляции мышечных усилий. Игры под музыку являются одним из методов эстетотерапии - одной из здоровьесберегающих технологий.

Результат подвижной игры - это радость, эмоциональный подъём, развитие и увеличение физических сил ребёнка, эффективное оздоровительное воздействие на детский организм в целом.

Дыхательная гимнастика:

Дыхание является важнейшей функцией нашего организма. Важное место в физической культуре занимают специальные дыхательные упражнения.

От дыхания во многом зависит здоровье ребенка: его физическая и умственная деятельность. Например, частота дыхания и дыхание попеременно через левую и правую ноздри влияют на функции мозга. Одной из задач физического развития детей дошкольного возраста является формирование носового дыхания. Поэтому в комплекс физкультурно-оздоровительных упражнений обязательно включаю дыхательную гимнастику.

Стопотерапия:

Считаю одним из нетрадиционных методов сохранения и укрепления здоровья, закаливания, профилактики и коррекции плоскостопия.

Она включает в себя несколько видов:

- Массаж и самомассаж стоп;
- Игры и упражнения для профилактики и лечения, гимнастика для стоп;
- Водные профилактические процедуры;
- Босохождение.
- Игры, упражнения, разные виды деятельности на улице, желательно на природе, и в помещении на физкультурных занятиях, утренней зарядке и др.

Одним из перечисленных видов стопотерапии является массаж и самомассаж. Преимущество этого метода в том, что он очень прост в применении, доступен для любого возраста, экономичен, не требует особых условий, а самое главное он обладает огромным оздоровительным потенциалом и имеет широкий спектр профилактики и коррекции различных отклонений в здоровье, а так же его сохранения и укрепления. На подошвы ног, как и на ладони рук, проецируется всё тело, и они отражают состояние органов, систем и их функций. Стопы, по воззрениям традиционной медицины, представляют органы, расположенные в средней части тела, включая печень, желчный пузырь, селезёнку, желудок, почки и мочевой пузырь, в отличие от кистей, представляющих в большей степени верхнюю и нижнюю области тела, включая лёгкие, сердце, тонкий и толстый кишечник. Подошвы, как и всё тело человека, имеют огромное количество нервных рецепторов, скопление которых в определённых местах образуют так называемые биологически активные точки, которые в медицинской практике известны как рефлекторные, имеющие первичную связь с определёнными органами и частями тела.

Массаж определённых участков и точек на подошвах ступней обеспечивает благоприятный доступ жизненной энергии в любой участок тела. Такой массаж

можно обеспечить путём хождения по дорожкам - массажёрам или так называемым «дорожкам здоровья».

Эти дорожки представляют собой коврики разной длины и ширины, плоские с различными следами и со специальным покрытием /игольчатым, ребристым, с жёстким ворсом и т.д./, а также коврики с различными предметами. К дорожкам здоровья так же относятся дорожки с мягким набивным материалом /вата, поролон, синтепон/. Хождение по дорожкам здоровья вызывает у детей большой интерес и радостные эмоции. Не прилагая особых усилий, ребёнок в непринуждённой, свободной форме выполняет самомассаж стоп, получая приятные ощущения, удовольствие, а его организм наполняется энергией, здоровьем.

Поэтому у меня возникла идея создать проект «Мы здоровью скажем - ДА».

С помощью родителей были изготовлены для детей коврики здоровья. Ребята с большим удовольствием ходят по ним.