

Рекомендации для родителей «Здоровьесберегающее пространство в ДОУ»

«Прежде чем сделать ребёнка умным,
сделай его здоровым и крепким»

Жан -Жак Руссо

В настоящее время проблема оздоровления детей стала особенно актуальной в связи со сложной эпидобстановкой в целом и ухудшением здоровья дошкольников по данным здравоохранения.

Дошкольный возраст — сенситивный период восприятия информации. В этом возрасте ребёнок быстро обучается и усваивает. Именно дошкольный возраст является решающим этапом в формировании фундамента физического и психического здоровья ребёнка. В этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма. И именно поэтому, для нас, педагогов, приоритетным является поиск оптимальных условий сохранения и укрепления здоровья детей, их физического развития, создания здоровьесберегающей среды в дошкольном учреждении.

Здоровьесберегающая среда — это гибкая, развивающая, не угнетающая ребёнка система, основу которой составляет эмоционально - комфортная среда пребывания и благоприятный режим организации и жизнедеятельности детей.

Здоровьесберегающее пространство на современном этапе рассматривается как комплекс социально-гигиенических, психолого-педагогических, физкультурно-оздоровительных, образовательных системных мер, обеспечивающих ребёнку психическое и физическое благополучие.

В нашем детском саду сложилась определенная система оздоровительной работы с детьми. Физкультурный зал оснащён спортивным оборудованием, необходимым для реализации программы физического воспитания, а также закалывающих процедур, на групповых площадках оборудованы физкультурные уголки, позволяющий детям реализовывать потребность в движении, есть, специально оборудованная площадка для занятий спортом. Свою педагогическую деятельность мы осуществляем согласно оздоровительного режима дня, способствующего гармоничному физическому и полноценному психическому развитию, предусматривающему разнообразную деятельность в соответствии с интересами и потребностями, учётом времени года, возраста детей, а также состояния их здоровья.

В каждой группе осуществляется оздоровительно - профилактическая работа (утренняя, дыхательная и пальчиковая гимнастики, гимнастика

пробуждения, ходьба по дорожкам «здоровья» , «точечный массаж»), также проводятся «Дни здоровья».

Особое внимание хочется обратить на утреннюю гимнастику, она является одним из важнейших компонентов укрепления и оздоровления детского организма, а также организации двигательного режима ребёнка, направленного на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей. Утренняя гимнастика и занятия физкультурой постепенно вовлекает весь организм ребёнка в деятельное состояние, укрепляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ, вызывает потребность в кислороде, помогает развитию правильной осанки. Не опаздывайте на зарядку!

С целью предупреждения утомления на занятиях, связанных с длительным сидением в однообразной позе, требующих сосредоточенного внимания и поддержания умственной работоспособности детей, проводятся физкультминутки, двигательная разминка. Цель — предотвратить развитие утомления у детей, снять эмоциональное напряжение в процессе занятий с умственной нагрузкой, что способствует более быстрому восприятию программного материала.

Важнейшим ежедневным занятием с детьми дошкольного возраста является подвижная игра на занятиях физкультуры и на свежем воздухе. Она способствует закреплению и совершенствованию двигательных навыков и умений, предоставляет возможность развивать познавательный интерес, формирует умение ориентироваться в окружающей действительности.

Так же одним из важных факторов, которые способствуют укреплению здоровья детей, является закаливание. В результате закаливания ребёнок становится менее восприимчивым не только к резким изменениям температуры и простудным заболеваниям, но и к другим инфекционным болезням. Закалённые дети обладают хорошим здоровьем, аппетитом, спокойны, уравновешенные, отличаются бодростью, жизнерадостностью, высокой работоспособностью. Прогулка - неотъемлемая часть действенных закаливающих процедур. В тёплое время года утренняя гимнастика , занятия физической культурой, игры с водой все проводится на свежем воздухе.

И помните, уважаемые родители, очень важен ваш позитивный настрой! Он положительно влияет на эмоциональное, физическое и психическое состояние вашего ребёнка!

Гуляйте на свежем воздухе в любую погоду и будьте здоровы!

Подготовила:
инструктор
по физической культуре
М.С. Кислякова