

## Оздоровительная работа в ДОУ

В системе средств естественной профилактики ведущее место принадлежит физической культуре, обеспечивающей удовлетворение биологической потребности ребенка в двигательной активности. Ведущие педагоги утверждают, что дозированные физические нагрузки обладают общетонизирующим воздействием на растущий организм, что приводит к стимуляции деятельности жизненно важных систем и улучшению показателей физической подготовленности.

Состояние здоровья ребенка, его сопротивляемость заболеваниям связаны с резервными возможностями организма, уровнем его защитных сил, определяющих устойчивость по отношению к неблагоприятным внешним влияниям. Растущий организм особенно нуждается в мышечной деятельности, поэтому недостаточная двигательная активность приводит к развитию целого ряда заболеваний.

Для решения этой задачи в ДОУ проводятся:

– Утренняя гимнастика, (с использованием традиционных комплексов, ритмопластика, гимнастика на подвижных играх, полоса препятствий, оздоровительный бег.

- коррегирующая гимнастика,
- физминутки,
- подвижные игры,
- занятия в спортивном зале и на воздухе,
- физические упражнения,
- спортивные праздники и развлечения.

Каждый родитель хочет видеть своего ребенка здоровым, веселым, хорошо физически развитым. Наряду с совершенно естественной заботой о чистоте его тела, удовлетворении потребностей в пище крайне необходимо обеспечить и потребность в движениях. Под воздействием движений улучшается функция сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряда других физиологических процессов.

Утренняя гимнастика включается в режим с первой младшей группы. Она направлена главным образом на решение оздоровительных задач, в то же время она создает бодрое, жизнерадостное настроение, воспитывает привычку к ежедневным занятиям физическими упражнениями. Зарядка помогает «пробудить» ребенка, усилить деятельность всех органов и систем и организованно начать день в дошкольном учреждении.

Таким образом, дети лишенные утренней гимнастики не имеют возможности гармоничного и своевременного развития всех функциональных систем организма, а, следовательно, не удастся в полной мере выстроить фундамент здоровья будущего взрослого человека.

Все формы физического воспитания – ловкости, быстроты, выносливости позволяют ребенку успешно овладевать двигательными умениями, спортивными упражнениями и навыками.

Физические упражнения являются главным средством предупреждения нарушений осанки. Особое внимание уделяю упражнениям, вызывающим

активную работу мышц – разгибателей спины и мышц живота, упражнения выполняются из положений лежа и сидя. Большое значение в процессе выработки хорошей осанки имеют строго соблюдаемый режим дня, размер мебели, поза ребенка во время занятий, труда и других видов самостоятельной деятельности.

У детей дошкольного возраста довольно рано начинают формироваться основные движения (ходьба, бег, прыжки, лазание, метание), которые развиваются и совершенствуются на занятиях физической культурой.

Физкультурные занятия способствуют формированию волевых черт характера. Основными показателями волевых усилий являются продолжительность, объем (количество повторений) и интенсивность выполнения физической работы – это физические упражнения и подвижные игры.

Назначение занятий по физкультуре состоит в том, чтобы:

- обеспечивать развитие и тренировку всех систем и функций организма ребенка через специально организованные для данного возраста физические нагрузки (межреберные мышцы, мышцы брюшного пресса, сердечно-сосудистую мускулатуру и др.).

- удовлетворять естественную биологическую потребность в движении;

- формировать двигательные умения и навыки, физические качества;

- дать возможность каждому продемонстрировать свои двигательные умения сверстникам и поучиться у них;

- создать условия для всестороннего развития детей.

С точки зрения специалистов, недостаточное развитие мышц и связок стоп неблагоприятно сказывается на развитии многих движений у детей, приводит к снижению двигательной активности и может стать серьезным препятствием к занятиям многими видами спорта, развития плоскостопия, нарушения осанки.

Главное назначение корректирующих упражнений – активное прониравание стопы (положение стопы на наружном крае), укрепление всего связочно-мышечного аппарата стопы и голени на фоне общего развития и укрепления организма ребенка.

Специально подобранные общеукрепляющие упражнения служат фундаментом, на котором строится локальная коррекция стопы (упражнения вы видите на экране с использованием нестандартного оборудования).

Главный смысл в профилактике плоскостопия -это хождения босиком. Оно заключается в раздражении кожи стоп в ответ на снижение температуры. На стопе находится большое количество рецепторов, которые реагируют на температурные перепады. При постоянном ношении обуви ноги привыкают к особому микроклимату. Стоит этот микроклимат нарушить, как организм реагирует на заболевания.

Специалисты утверждают, что между подошвой ног и слизистой носоглотки существует прямая рефлекторная связь: если произошло переохлаждение ног, то и температура слизистой оболочки понижается. Значит босохождение, как метод закаливания, способствует снижению заболеваемости, укреплению иммунитета.

При босохождении увеличивается интенсивность деятельности практически всех мышц организма, стимулируется кровообращение, улучшается умственная деятельность. Поэтому хождение босиком мы применяем в ДОУ для укрепления здоровья.

Врачи рекомендуют ежедневно перед сном в течение 5 минут держать стопы ног в воде комнатной температуры.

Таким образом, здоровье детей во многом определяется рациональным двигательным режимом, включающим привычную двигательную активность, организацию физического воспитания и закаливания дома и в дошкольном учреждении.

Правильно воспитать здорового ребенка можно лишь тогда, когда соблюдаются единые требования детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно гигиенических навыков, развития двигательных навыков.

Желаем здоровья, приглашаем к сотрудничеству.