Консультация для воспитателей «Оздоровительно-развивающая работа с дошкольниками»

Здоровье – это одна из главных ценностей в жизни. Каждый ребенок хочет быть сильным, бодрым, энергичным: бегать не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть, не мучаться головными болями или бесконечными насморками. Но к сожалению много лет поражает грустная статистика частоты заболевания детей дошкольного возраста. Каждый третий имеет отклонение в физическом развитии. Конечно причин тому множество: и экологических, и социальных, и генетических, и медицинских. Одно из них – невнимание взрослых к здоровью детей.

Иначе говоря, мы любим свое дитя, усердно лечим, когда оно заболеет, а в последовательности не используем весь арсенал средств и методов для предупреждения заболевания.

По статистике в ДОУ, в структуре инфекционной заболеваемости доля ОРЗ составляет от 83 до 97%, поэтому первоочередной задачей является снижение высокой заболеваемости детей острыми респираторными инфекциями.

С этой целью можно провести ряд мероприятий по оздоровлению детей это – приобщение их к здоровому образу жизни, проведение мероприятия по профилактике ОРЗ, соблюдение оздоровительного режима в семье и дошкольном учреждении, обучение правильному дыханию, профилактике нарушений ОДА, ежедневное проведение закаливающих процедур и самомассажа, использование антистрессовой гимнастики.

То, что проводим гимнастическое мероприятие как использование *«Лампы Чижевского»* это большой плюс. Значение ее велико. Она производит ионы кислорода, т. е превращает *«мертвый воздух»* помещений в целебный воздух леса, моря и гор. Лампа улучшает иммунитет, восстанавливает обмен веществ, улучшает сон и работоспособность.

Большое значение в оздоровительной работе с детьми имеет ежедневное применение фитонцидов – лука и чеснока, пропаивание детей лечебными и витаминными травами (чабрец, мелисса, шиповник, мята, рябина, полоскание рта и горла после каждого приема пищи.

С целью синхронизации оздоровительного режима в семье и дошкольномучреждении можно провести беседы и консультации с родителями по темам: *«Закаливающие процедуры дома и в дошкольном учреждении»*, *«О питании дошкольников»*, *«Вредные привычки у родителей и влияние их на здоровье детей»*. Можно предложить родителям комплексы упражнения для детей часто болеющих ОРЗ.

Важную роль в укреплении здоровья детей имеет регулярное проведение утренней гимнастики, где используются разнообразные игровые задания, упражнения для дыхания и профилактики нарушения ОДА.

Важной частью режима является дневной сон. Перед сном обязательное проветривание помещения, теплые гигиенические процедуры *(умывание теплой водой, полоскание рта)* .

Для ароматизации воздуха в спальне можно использовать травяные *«подушечки»*, наполненные мятой, мелиссой, чабрецом, ромашкой. Долго засыпающим детям можно разрешить поиграть с такой подушечкой в кроватке.

Для эффективного решения задачи как укрепление дыхательной системы детей, с целью повышения их сопротивляемости простудным и другим заболеваниям, а так же выносливости при физических нагрузках применяется дыхательная гимнастика. Лучше всего это делать после упражнений, связанных с большой затратой энергии.

В младшей группе для развития дыхания используются дыхательные и звуковые упражнения.

Это – имитация через дыхания урагана, легкого ветерка, пылесоса, надувание шариков. Игровое упражнение *«Змейка»*, *«Рисование»*, дыханием в воздухе воображаемых фигур.

В средней группе знакомят детей с грудным и брюшным дыханием. Используются такие игры как *«Понюхаем цветочки»*, *«Сдуть пух с одуванчиков»*, *«Покачай****ладошку****»*, лежа на спине, дети должны положить руку на живот и покачать ее, надувая и опуская животик с помощью дыхания.

 Дети старших и подготовительных групп должны быть ознакомлены с разными типами дыхания.

Формирование правильной осанки – одна из важнейших задач физического воспитания и оздоровления. У многих детей есть отклонения в состоянии опорно-двигательного аппарата, которые характеризуются ассиметрией плеч, таза, слабостью мышечного корсета, плоскостопием.

С этой целью можно провести такие занятия как *«Знакомство с осанкой»*, «Знакомство детей со статистическими позами и правила сохранения правильной осанки в них», где тети учатся правильно ходить, сидеть, проверять свою осанку.

Детям можно предложить такое упражнение: встать к стене спиной, касаясь ее пятками, ягодицами, и затылком. Постоять в таком положении *«как солдат на посту»*, в течении 10-15 секунд.

С целью развития и укрепления мышечного корсета проводятся специальные упражнения: *«Карамысло»*, *«Объятия»*, *«Ножницы»*, *«Самолеты»*, *«Перекатывание бревен»*, *«Великаны»*, *«Лягушка»*, *«Большой воробей»*.

Для профилактики плоскостопия применяются палки, различной толщины, разнообразные резиновые и деревянные коврики, дорожки со следами, коврики с пуговицами и крышками от бутылок.

Упражнения для профилактики плоскостопия включаются во все виды деятельности: ходьба на носках по ребристой доске, толстому шнуру, на внешней стороне стопы, с перекатом с пятки на носок, катание палки ступней и пальцами ног, а затем хват и подъем пальцами мелких предметов *(палочек, карандашей, камушков, шишек)*.

Немаловажным фактором в оздоровлении дошкольников является закаливание. Наибольшим воздействием обладает контрастное закаливание. Для этого можно использовать водные ванны по методике Е. А. Аркина, сочетая их с играми и упражнениями для профилактики плоскостопия.

В период закаливающих процедур учитываются индивидуальные особенности ребенка.

Нельзя проводить их на фоне отрицательных эмоциональных состояний, например, страха, беспокойства. Огромный вред нервной системе детей наносят грубые слова, несправедливые замечания невежливое обращение, проявление несдержанности. Состояние, следующее за этим – стресс. Именно стресс может стать первоисточником многих детских заболеваний.

Поэтому с раннего возраста надо обучать ребенка умению регулировать свое эмоциональное состояние, правильно реагировать на жизненные обстоятельства. Для снижения стрессов у детей можно использовать элементы самомассажа, коллективного массажа, а также вибрационную гимнастику. Это стряхивание с себя капель дождя, воды, росы, снега. Самомассаж проводиться в игровой форме «Поиграем с носиком, *«Поиграем с ручками»*, *«Поиграем с ножками»*.

Антистрессовую гимнастику необходимо проводить не менее одного раза в неделю.

Можно провести следующие комплексы антистрессовой гимнастики рекомендуемые Т. Ф. Акбышевым: *«Лошадки и наездники»*, «Осенняя прогулка», *«Зоопарк»*.

Все эти воспитательно- оздоровительные мероприятия позволяют выработатьразумное отношение детей к своему организму, прививают необходимые санитарно-гигиенические навыки, приспосабливают ребенка к постоянно изменяющимся условиям окружающей среды – словом, учат вести здоровый образ жизни