

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Когалыма «Колокольчик»

Проект
«Быть здоровыми хотим»



г. Когалым, 2021 год

Проект эффективного взаимодействия воспитателей с родителями при осуществлении физкультурно-оздоровительной работы с детьми.

Паспорт проекта:

Возраст участников проекта: дети старшего дошкольного возраста.

Состав проектной группы: инструктор по физической культуре, воспитатели группы, воспитанники и родители воспитанников.

Типология проекта:

По доминирующей деятельности: творческо - информационный.

По характеру содержания: ребенок и семья.

По характеру участия ребенка в проекте: участник от зарождения до получения результатов.

По характеру контактов: внутри одной возрастной группы.

По количеству участников: фронтальный.

По продолжительности – долгосрочный (октябрь - май).

Актуальность проекта.

В настоящее время идет постоянный поиск методов оздоровления детей в условиях детского сада. Основная цель – снижение заболеваемости детей. От состояния здоровья в первую очередь зависит возможность овладения детьми всеми умениями и навыками, которые им прививаются в детском саду и которые им необходимы для эффективного обучения в дальнейшем. Для этого необходимо формировать у детей разносторонние знания и положительные черты характера, совершенствовать физическое развитие. Педагогам необходимо правильно организовать воспитательно-образовательную деятельность с детьми дошкольного возраста, учитывая их возрастные, психологические особенности, создавая благоприятные гигиенические условия, оптимально сочетать разнообразные виды деятельности. Необходимо так же вести постоянный поиск новых форм взаимодействия с семьями воспитанников.

Проблема охраны здоровья детей в детском саду стоит очень остро. Поэтому актуальными задачами в процессе воспитания и образования дошкольников является: развитие, сохранение, укрепление, улучшение здоровья детей в детском саду и их оздоровление.

Формирование здоровья ребенка в дошкольном возрасте в значительной степени зависит от того, какая работа в детском саду ведется в этом направлении. Необходимо создать эмоциональную радостную обстановку и внести элементы занимательной физкультуры, т. к. физическое здоровье во многом зависит от психического состояния детей; больше внимания уделять закаливанию, гигиеническим процедурам, профилактике заболеваемости.

Дети в процессе дня должны получать положительные эмоции, веселое настроение от общения со сверстниками, воспитателем.

Наш девиз: «Быть здоровыми хотим!»

Возрастные особенности физического развития детей 5-6 лет.

Растущие возможности детей обуславливают увеличение физиологической нагрузки на организм во время утренней гимнастики, занятий и других форм работы. Так, заметно возрастает продолжительность непрерывного бега в медленном темпе (до 1,5–2 мин.), количество прыжков постепенно увеличивается до 50–55 подряд, они повторяются с небольшим перерывом 2–3 раза.

У детей этого возраста увеличиваются объем и интенсивность общеразвивающих упражнений. Наряду с упражнениями с гимнастическими палками, скакалками все шире применяются упражнения на гимнастических снарядах (стенках, скамейках, а также у бревна, дерева и т. д.), парные и групповые упражнения с обручами, шестами, веревками. При этом важно следить за точным соблюдением исходного положения, четким выполнением промежуточных и конечных поз, соответствием выполнения движений заданному темпу.

Объяснения и указания должны быть краткими, нацеленными на качественное выполнение упражнений: точность положений и направлений движения отдельных частей тела с хорошей амплитудой, должным мышечным напряжением.

Успех в освоении основных движений во многом обусловлен уровнем развития двигательных навыков. Чем он выше, тем легче ребенку овладеть техникой сложных движений. Так, прыжки в высоту и длину с разбега требуют предварительных многократных упражнений, обеспечивающих развитие и укрепление нижних конечностей, мышц живота и спины, а также развитие функции равновесия и координации движений; основное содержание подготовительных упражнений для освоения лазанья должны составлять упражнения, способствующие укреплению мышц туловища, рук и ног и координации движений и т. д.

Следует помнить, что формирование двигательных навыков идет значительно быстрее, если упражнение повторяется многократно с незначительными перерывами. Например, прыжки в высоту и длину с разбега необходимо повторить 8–9 раз подряд на первом занятии с постепенным уменьшением количества повторений до 3–4 раз, всего для этого движения достаточно 3–4 занятий. Следует приучать детей данного возраста осмысленно относиться к достижению точности и правильности выполнения движений, соответствия их образцу. Особенно это важно при усвоении детьми новых сложнокоординированных двигательных действий: прыжков в длину и высоту с разбега, метания и др.

Закрепление навыков основных движений успешно осуществляется в подвижных играх и эстафетах. При этом необходимо помнить, что включать движение в игры или эстафеты можно только в том случае, если оно хорошо освоено детьми. Последовательность движений и условия игр важно менять, что способствует развитию и воспитанию у детей ловкости и сообразительности.

Гипотеза проекта:

Если качественно организовать физкультурно - оздоровительную работу с детьми, то это поможет сохранению, укреплению, улучшению здоровья детей, как физического, так и психического и их оздоровлению. А правильно организованная развивающая среда в спортивном зале и на участке для занятий физической культурой представляет ребенку возможность проявить себя в социальном плане, освоить определенные правила здорового образа жизни, ощутить взаимосвязь с другими детьми, укрепить уверенность в своих силах.

Цель проекта:

Формирование, сохранение и укрепление здоровья детей посредством внедрения оздоровительной гимнастики на занятиях физической культуре.

Задачи проектной деятельности:

➤ Образовательные:

- развивать физические и нравственно-волевые качества, творческое воображение, учить придавать предметам образ;
- совершенствовать физические качества детей, развивать координацию движений;
- учить детей расслабляться и восстанавливать дыхание после физической нагрузки,

➤ Развивающие:

- развивать интерес к совместной деятельности со сверстниками;
- продолжать обогащать двигательный и познавательный опыт детей через подвижные игры;
- закреплять навыки самостоятельного выбора действий;
- развивать креативность, ловкость, чувство взаимовыручки.

➤ Воспитательные:

- формировать эмоционально-ценностное отношение к окружающему миру,
- воспитывать общую культуру поведения и потребность в ЗОЖ,
- воспитывать дружеские взаимоотношения, чувство коллективизма, взаимовыручку;
- прививать любовь к физическим упражнениям, закаливанию;
- повышать грамотность родителей в вопросах воспитания и укрепления здоровья дошкольников.

Этапы и сроки реализации проекта:

1 этап – организационно – подготовительный (сентябрь-октябрь)

- определение проблемы
- определение цели и задач
- определение методов работы;
- подбор методической литературы, иллюстративного материала.
- подбор физкультурного оборудования
- подбор музыкальных произведений;
- проведение предварительной работы с родителями;
- составление перспективного плана мероприятий, конспектов занятий
- разработка диагностики

2 этап - практический (октябрь-май)

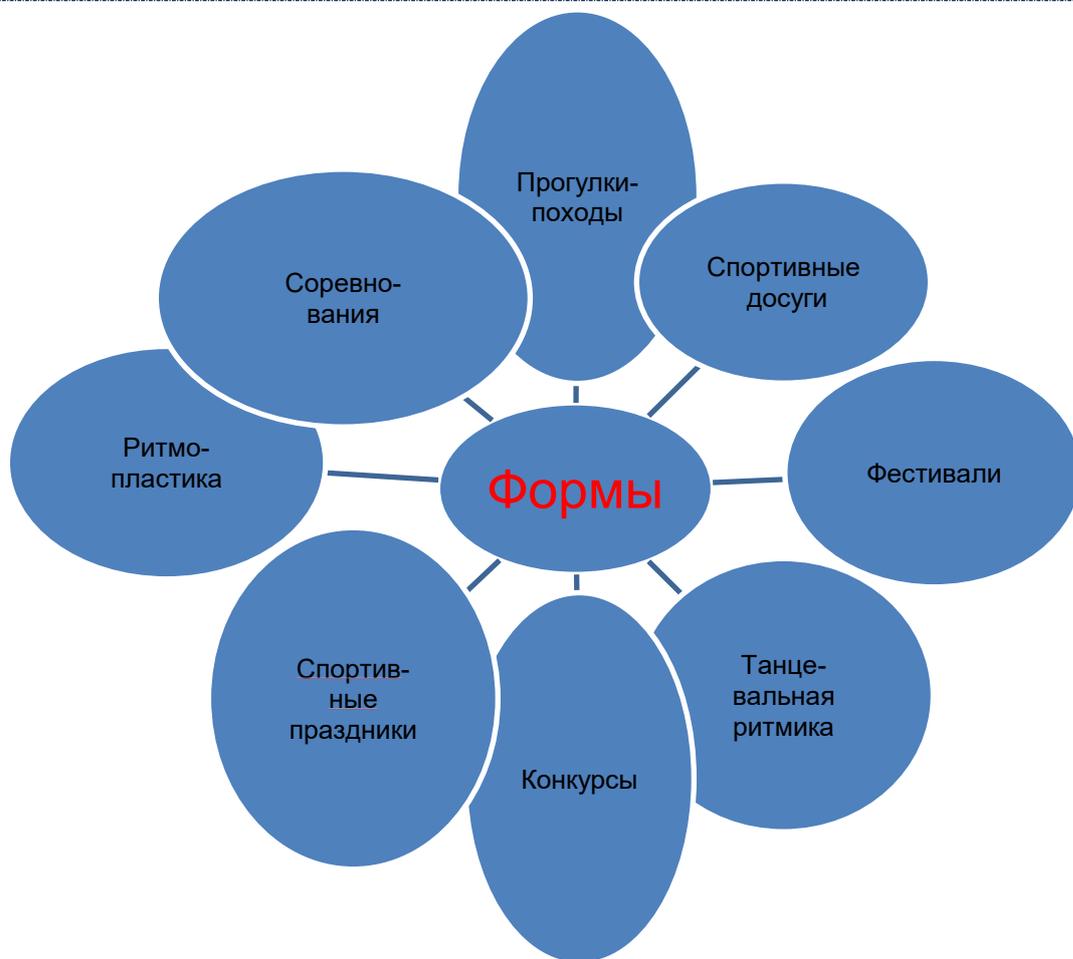
- организация практической работы с детьми;
- формирование устойчивого интереса, положительного отношения дошкольников к занятиям по физической культуре;
- развитие основных физических качеств;
- формирование практических навыков физической деятельности;
- работа над формированием навыков правильной осанки, правильной постановки стопы, дыхания;
- воспитание волевых качеств, внимания, самоконтроля, ответственности.
- работа с родителями воспитанников: наглядное информирование, открытые просмотры, консультации.

3 этап – заключительный (май)

- подведение итогов реализации проекта;
- анализ достижения поставленной цели и получаемых результатов;
- обобщение результатов работы, формулировка выводов.
- итоговое занятие
- презентация проекта
- представление нетрадиционного гимнастического оборудования

Формы и методы реализации проекта:

Методы: наблюдения, рассказы, игры, показ.



Реализация проекта по разделам:

1. Лечебно-профилактическая работа:

- поддержание положительного психологического фона в группе;
- гибкий и мягкий режим для детей после болезни;
- использование здоровьесберегающих технологий (дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика, игровой самомассаж).

2. Физкультурно-оздоровительная работа:

- индивидуальная диагностика развития движений детей;
- подбор новых комплексов гимнастики;
- утренняя гимнастика – одно из средств оздоровления и профилактики болезней.
- гимнастика после дневного сна;
- физкультурные занятия;
- оздоровительный час для детей;
- спортивные досуги, Дни здоровья;
- закаливание (прогулки, хождение босиком по «дорожкам здоровья»)

3. Коррекционная работа:

- коррекционная работа по формированию правильной стопы и осанки (ходьба по дорожкам здоровья);
- подбор коррекционных упражнений;
- консультативная работа.

Планирование работы по реализации проекта:

Утренняя гимнастика – ежедневно;

Физкультурные занятия – вторник, пятница (по расписанию);

Физкультурные досуги 1 раз в месяц;

Гимнастика после сна – ежедневно;

Ходьба босиком, водные процедуры – летом;

Работа с «дорожками здоровья» – ежедневно;

Дыхательная гимнастика – 2 раза в неделю;

Пальчиковые игры – 2 раза в неделю;

Коррекция опорно-двигательного аппарата – 2 раза в неделю (вторник, пятница во время физкультурных занятий);

Кварцевание – ежедневно;

Консультативные работы с родителями – 1 раз в квартал;

Оздоровительный час для детей -1 раз в неделю;

Оформление диагностических карт по развитию основных видов движений – 2 раза в уч. год (сентябрь, май)

Календарно - тематический план мероприятий

№	Мероприятия	Ответственный
I этап организационно - подготовительный		
Сентябрь - октябрь		
1	Определение проблемы, целей и задач	Трясорукова Е.В. воспитатели групп.

2	Анкетирование родителей.	Трясорукова Е.В. воспитатели групп.
3	Разработка планов по реализации проекта, картотек, мероприятий.	Трясорукова Е.В. воспитатели групп.
II этап практический		
Октябрь		
1	Мастер- класс для родителей «Подвижные игры дома»	Трясорукова Е.В. воспитатели групп.
2	Подвижные игры во время прогулок (эстафеты, соревнования)	Трясорукова Е.В. воспитатели групп.
3	Физкультурные минутки во время образовательной деятельности .	Трясорукова Е.В. воспитатели групп.
4	Малоподвижные игры в течение дня.	Трясорукова Е.В. воспитатели групп.
5	Игры, упражнения с нестандартным оборудованием.	Трясорукова Е.В. воспитатели групп.
6	Дидактические игры о спорте (разрезные картинки, парные картинки и др.)	Трясорукова Е.В. воспитатели групп.
7	Игровой час в спортивном зале один раз в неделю.	Трясорукова Е.В. воспитатели групп.
Ноябрь		
1	Соревнования между родителями групп	Трясорукова Е.В. воспитатели групп.
2	Физкультурные минутки во время образовательной области.	Трясорукова Е.В. воспитатели групп.
4	Гимнастика после сна.	Трясорукова Е.В. воспитатели групп.
5	Подвижные игры во время прогулок (эстафеты, ОВД и др.)	Трясорукова Е.В. воспитатели групп.
6	Малоподвижные игры в течение дня.	Трясорукова Е.В. воспитатели групп.
7	Игры, упражнения с нестандартным оборудованием.	Трясорукова Е.В. воспитатели групп.

8	Игровой час в спортивном зале один раз в неделю.	Трясорукова Е.В. воспитатели групп.
Декабрь		
1	Эстафеты на лыжах.	Трясорукова Е.В. воспитатели групп.
2	Физкультурные минутки во время образовательной области.	Трясорукова Е.В. воспитатели групп.
3	Гимнастика после сна.	Трясорукова Е.В. воспитатели групп.
4	Подвижные игры во время прогулок (эстафеты, ОВД и др.)	Трясорукова Е.В. воспитатели групп.
5	Малоподвижные игры в течение дня.	Трясорукова Е.В. воспитатели групп.
6	Игры, упражнения с нестандартным оборудованием.	Трясорукова Е.В. воспитатели групп.
7	Игровой час в спортивном зале один раз в неделю.	Трясорукова Е.В. воспитатели групп.
Январь		
1	Промежуточная диагностика	Трясорукова Е.В. воспитатели групп.
2	Эстафеты на лыжах	Трясорукова Е.В. воспитатели групп.
3	Неделя здоровья с детьми.	Трясорукова Е.В. воспитатели групп.
4	Физкультурные минутки во время образовательной области.	Трясорукова Е.В. воспитатели групп.
5	Гимнастика после сна.	Трясорукова Е.В. воспитатели групп.
6	Подвижные игры во время прогулок (эстафеты, ОВД и др.)	Трясорукова Е.В. воспитатели групп.
7	Малоподвижные игры в течение дня.	Трясорукова Е.В. воспитатели групп.

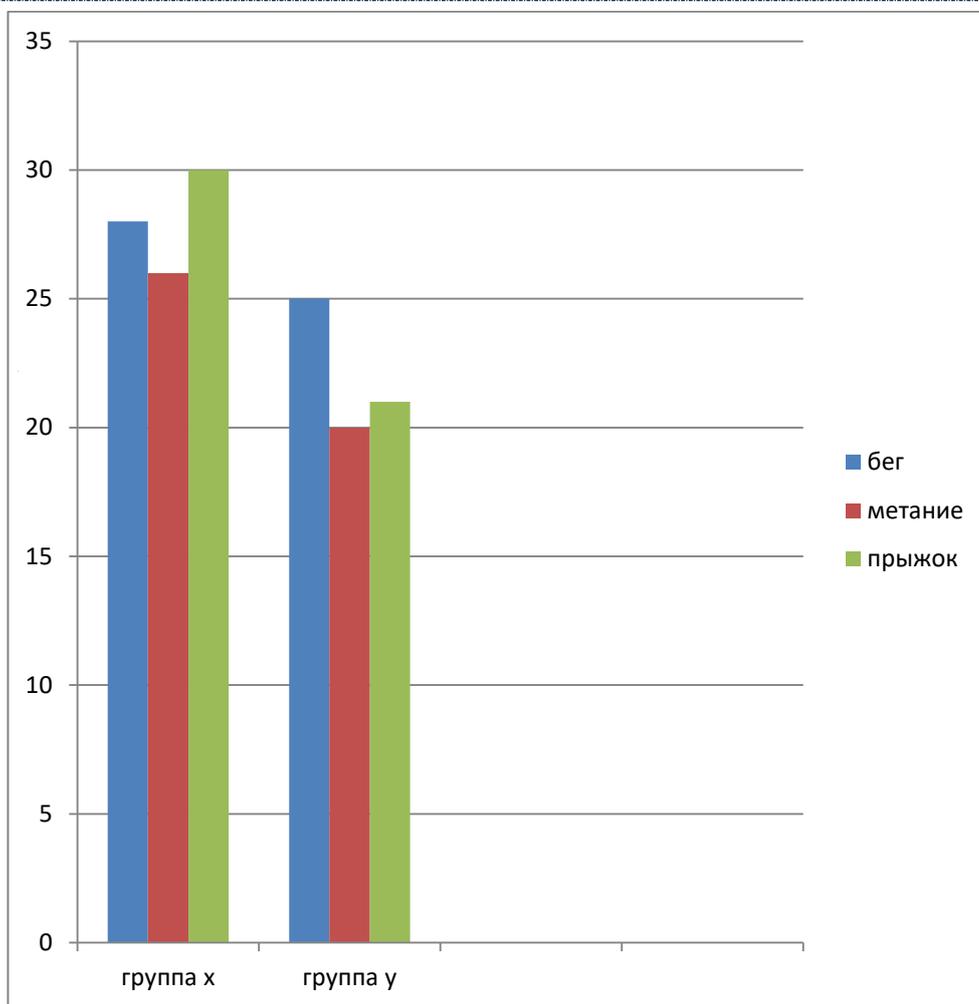
8	Игры, упражнения с нестандартным оборудованием.	Трясорукова Е.В. воспитатели групп.
9	Игровой час в спортивном зале один раз в неделю.	
Февраль		
1	Праздничная эстафета, посвященная к 23 февраля, совместно с папами и детьми.	Трясорукова Е.В. воспитатели групп.
2	«Богатырское состязание» с детьми.	Трясорукова Е.В. воспитатели групп.
3	Физкультурные минутки во время образовательной области.	Трясорукова Е.В. воспитатели групп.
4	Гимнастика после сна.	Воспитатели групп.
5	Подвижные игры во время прогулок (эстафеты, ОВД и др.)	Воспитатели групп.
6	Малоподвижные игры в течение дня.	Воспитатели групп.
7	Игры, упражнения с нестандартным оборудованием.	Трясорукова Е.В. воспитатели групп.
8	Игровой час в спортивном зале один раз в неделю.	Трясорукова Е.В. воспитатели групп.
9	Спортивное развлечение для детей.	Трясорукова Е.В. воспитатели групп.
Март		
1	«А ну-ка девочки!»	Трясорукова Е.В. воспитатели групп.
2	Папка-передвижка «Роль оздоровительной гимнастики»	Трясорукова Е.В. воспитатели групп.
3	Физкультурные минутки во время образовательной области.	Трясорукова Е.В. воспитатели групп.
4	Гимнастика после сна.	Трясорукова Е.В. воспитатели групп.
5	Подвижные игры во время прогулок (эстафеты, ОВД и др.)	Трясорукова Е.В. воспитатели групп.
6	Игровой час в спортивном зале один раз в	Трясорукова Е.В.

	неделю.	воспитатели групп.
7	«Физкультура или спорт» консультация для родителей.	Трясорукова Е.В.
Апрель		
1	День здоровье.	Трясорукова Е.В.
2	Папка-передвижка «Здоровый образ жизни»	Трясорукова Е.В.
3.	Физкультурные минутки во время образовательной области.	Трясорукова Е.В. воспитатели групп.
4	Гимнастика после сна.	воспитатели групп.
5	Подвижные игры во время прогулок (эстафеты, ОВД и др.)	Трясорукова Е.В.
6	Малоподвижные игры в течение дня.	воспитатели групп.
7	Игры, упражнения с нестандартным оборудованием.	Трясорукова Е.В. воспитатели групп.
8	Игровой час в спортивном зале один раз в неделю.	Трясорукова Е.В.
III этап заключительный		
Май		
1.	Диагностика детей.	Трясорукова Е.В.

Ожидаемые результаты:

- укрепление здоровья ребенка в целом, снижение общей заболеваемости;
- приобретение навыков красивой правильной осанки;
- приобретение навыков правильного дыхания;
- приобретение навыков правильной постановки стопы;
- развитие физических качеств (координация движений, ловкость, выносливость);
- повышение интереса к занятиям физической культурой;
- активная помощь родителей в организации работы по оздоровлению детей;
- систематизация работы по оздоровлению детей.

Мониторинг физических качеств детей на начало года



Обеспечение проектной деятельности:

Материально – техническое обеспечение

- ✓ физкультурный зал
- ✓ оборудование (мячи, скакалки, кубы, разной высоты, дуги, гимнастическая стенка, гимнастические палки, ленты, султанчики, мешочки с грузом, батуты, коврики, фитболы, обручи, корректирующие дорожки,)
- ✓ музыкальный центр
- ✓ фонотека

Консультация для родителей **«Воспитание основ здорового образа жизни у** **детей дошкольного возраста»**

Является ли чистота залогом здоровья? Большинство из нас ответят "да" и будут правы. "...Чистота приближает человека к божеству", – заметил один европейский социолог. Само слово "гигиена" произошло от имени одной из дочерей греческого бога-врачевателя Асклепия – Гигеи (богини чистоты и здоровья).

Гигиенические навыки очень важная часть культуры поведения. Необходимость опрятности, содержание в чистоте лица, тела, прически, одежды, обуви, они продиктована не только требованиями гигиены, но и нормами человеческих отношений. Дети должны понимать, что если они регулярно будут соблюдать эти правила, то у них проявляется уважение к окружающим и возникнет представление о том, что неряшливый человек, не умеющий следить за собой, своей внешностью, поступками, как правило, не будет одобрен окружающими людьми. Воспитание у детей навыков личной и общественной гигиены играет важнейшую роль в охране их здоровья, способствует правильному поведению в быту, в общественных местах. В конечном счете, от знания и выполнения детьми необходимых гигиенических правил и норм поведения зависит не только их здоровье, но и здоровье других детей и взрослых.

В процессе повседневной работы с детьми необходимо стремиться к тому, чтобы выполнение правил личной гигиены стало для них естественным, а гигиенические навыки с возрастом постоянно совершенствовались. В начале детей приучают к выполнению элементарных правил: самостоятельно мыть руки с мылом, намыливая их до образования пены и насухо их вытирать, пользоваться индивидуальным полотенцем, расческой, стаканом для полоскания рта, следить, чтобы все вещи содержались в чистоте. Поэтому работа по формированию у детей навыков личной гигиены должна начинаться в раннем дошкольном возрасте.

Для воспитания у детей хорошей привычки мыть руки можно пользоваться маленькими стишками:

*Водичка, водичка,
Умой моё личико,
Чтобы глазоньки блестели,
Чтобы щечки краснели,
Чтоб смеялся роток,
Чтоб кусался зубок.*

*Без воды умылся котик.
Лапкой вымыл глазки, ротик.
А вот мне нельзя так мыться
Мама может рассердиться...*
В. Науменко
В ванне.

*Любо плавать Ване
В белом море - в ванне.
Только вот обидно -
Берега не видно.
Видимость пропала,
Мыло в глаз попало...*

А. Шлыгин

Вода и мыло

*- Грязнуля ты!
На лбу твоём чернила! –
Воскликнула Вода,
Увидев Мыло.
- Да, - Мыло говорит, -
Я это знаю,
Зато других от грязи
Я спасаю!
В речке кончилась вода
Ой, беда, беда, беда -
В речке кончилась вода!*

Это из-за Вали:

Валю - умывали!!!

В. Шуржик

Задача взрослых при формировании культурно-гигиенических навыков, развивать самоконтроль при выполнении правил и норм личной гигиены.

Предлагаем вместе с детьми научиться, правильно мыть руки.

Обязанность родителей – постоянно закреплять гигиенические навыки, воспитываемые у ребенка в детском саду. Важно, чтобы взрослые подавали ребенку пример, сами всегда их соблюдали. Надеемся, что наши рекомендации помогут Вам.

Многие родители считают, что ребёнку надо одевать теплее. Дети, которых кутают, чаще болеют. Движения сами по себе согревают организм, и помощь "ста одежек" излишня. В организме нарушается теплообмен, и в результате он перегревается. Тогда достаточно даже легкого сквозняка, чтобы простыть.

Многие считают: чтобы удерживать тепло, одежда должна плотно прилегать к телу. Парадоксально, но самое надежное средство от холода -воздух. Оказывается, чтобы лучше защищаться от низкой температуры, надо создать вокруг тела воздушную прослойку. Для этого подойдет теплая, но достаточно просторная одежда. Что надеть под куртку или пальто? Сначала майку или футболку из хлопка, который хорошо впитывает пот, потом пуловер или шерстяной свитер, свободный, но плотно прилегающий на шее и запястьях. На ноги - шерстяные носки и теплые ботинки на меху или сапожки, но не тесные, а такие, чтобы большой палец ноги мог легко двигаться внутри.

Многие считают, что зимой вполне достаточно погулять часок. На этот счет нет строгих правил. Все зависит от закаленности ребенка и уличной

температуры. Дети лучше переносят холод, если их покормить перед прогулкой - особенное тепло дает пища, богатая углеводами и жирами.

Многие считают - беда, если у ребенка замерзли уши. В сильный мороз, боясь отита, мамы и бабушки используют целый арсенал, состоящий из платочков, шапок - ушанок, шапок - шлемов. Однако если у ребенка воспаление ушей, это вовсе не значит, что переохладились именно они. Позаботьтесь поплотнее закрыть шею и затылок ребенка - именно здесь происходит наибольшая потеря тепла.

Нас всех много лет поражает грустная статистика частоты заболеваний детей дошкольного и младшего школьного возраста. Каждый третий ребенок имеет отклонения в физическом развитии. Сейчас положение еще больше ухудшилось: 50 – 80 % детей имеют различные заболевания. Причин тому множество: и экономических, и социальных, и генетических, и медицинских. Одна из них это не внимание взрослых к здоровью своего ребенка. Мы, конечно же, любим свое дитя, усердно лечим, когда оно заболевает. В повседневности же не используем весь арсенал средств и методов, исходя из условий жизни и детской деятельности.

Главной причиной большинства простудных заболеваний у детей является несоответствие одежды и обуви ребенка температурному режиму. Значит, необходимо всегда сопоставлять температуру воздуха и одежду ребенка, не допуская как перегревания, так и переохлаждения тела.

Очень важны для здоровья ребенка музыкальная терапия и терапия запаха, как компоненты в создании фона, той обстановки, где живет ребенок.

- **Режим.** Всегда был и остается основой полноценного физического развития детей. Не случайно замечено, что по понедельникам дети приходят в детский сад нервозные, трудные. Вероятно потому, что в выходные дни дети отходят от привычного режима и живут по расписанию взрослых; поздно встают, не гуляют, к ночи (из-за гостей) поздно укладываются спать. Дети от этого капризны, потому что нарушается устоявшийся стереотип детского организма.
- **Утренняя гимнастика.** Как хорошо, когда в семье существует традиция - ежедневно проводить утреннюю гимнастику.
- **Прогулка.** Физиологами и психологами научно доказано, что ребенок выполняет в день 6 – 13 тысяч движений. Причем замечено, что если ребенок совершает меньше 6 тысяч движений – ребенок испытывает дискомфорт. В условиях гиподинамии малыш хуже развивается, капризничает. Двигательный комфорт дошкольнику лучше всего обеспечивать на свежем воздухе. В ненастную погоду: ливень, снегопад, сильный мороз – дети, как правило, остаются дома. Тем самым дети лишаются кислорода, общения со сверстниками. В таком случае, рекомендуем использовать дома так называемые «комнатные прогулки». Советуем проводить их так: всем тепло одеться (шерстяные носки, спортивный костюм, шапку), открыть балконную дверь и в течение 30 – 40 минут активно двигаться, играть. А на обычных прогулках

практиковать походы, бег, как универсальные средства укрепления здоровья.

- **Подвижные игры.** Хорошо, когда родители и дети имеют свои любимые подвижные игры. Среди которых могут быть «лапта», «третий лишний», «классики». Ребенок обязательно будет играть, если увидит играющих, папу и маму, бабушку и дедушку.
- **Пантомима.** Немаловажную роль в обеспечении двигательной активности детей играет пантомима.
- **Спортивные игры.** Разумеется, о настоящем спорте в дошкольном возрасте еще рано говорить, но различные виды игр с элементами спорта вполне доступны детям 5 -6 лет (и даже более раннего возраста). Дети, как и взрослые, должны с ранних лет иметь свой спортивный инвентарь. Это могут быть - санки, лыжи, коньки, резиновый круг, велосипед, ракетки для бадминтона или мячи, кегли, городки, шашки и шахматы. Таким образом, физическая культура – понятие емкое. И только в комплексе процедур, с учетом здоровья детей мы сумеем добиться положительных результатов в этом первостепенном вопросе.

Болезни – штука неприятная, особенно детские. Но на календаре зима, а значит избежать многочисленных простуд, скорее всего не удастся. Дети очень часто не любят лечиться, поэтому, как только первые «горячие денечки» остаются позади, они требуют немедленного прекращения постельного режима, считая его делом скучным и не обязательным. Жизнерадостные и бодрые малыши гораздо лучше справляются с инфекцией и быстрее поправляются, а некоторые подвижные игры не только поддерживают хорошее настроение, но и умеют лечить! Психоэмоциональное состояние ребенка играет положительную роль в оздоровлении. Если у взрослых людей более 70% заболеваний имеют психосоматическую основу, т.е. заболевание является реакцией организма на наши эмоциональные проблемы, то дети зачастую «отвечают» болезнью на беспокойство и озабоченность родителей. А именно в таком состоянии пребывают родители, когда болеют дети. Этот негативный эмоциональный фон мешает выздоровлению ребенка.

Другая особенность организма ребенка – постоянный рост органов. Следовательно, развиваются интенсивнее те мышцы, к которым направлен более сильный приток крови, т.е. к органам, находящимся в движении. Кроме того, известно, что мышечная система в раннем возрасте имеет тесную связь с главными регуляторными механизмами. Ограничение движения негативно сказывается не только на больном органе, но и на нервной, эндокринной и медиаторной системах в целом. Ограничение движения влияет на нарушение осанки, ослабление функций дыхания, кровообращения. Снижение естественной двигательной активности у детей ведет к уменьшению потока раздражений, возникающих во время движения и воспринимающихся нервными окончаниями кожи, мышц, суставов, в зрительных и слуховых анализаторах, идущих к коре больших полушарий головного мозга. В

результате этого могут развиваться расстройства ЦНС и внутренних органов: понижается эмоциональный тонус, ослабляется нервно-мышечный аппарат, слабеет сердечнососудистая и дыхательная системы. А значит, ослабляется организм в целом, что ведет к более частым заболеваниям. Эти наблюдения о роли движения в развитии и здоровье человека нашли отражение в целой области медицины – ЛФК. Однако психика ребенка особенно в раннем возрасте, устроена так, что малыша практически невозможно заставить целенаправленно выполнять какие-либо, даже самые полезные упражнения. Ребенку должно быть интересно, заниматься. Именно поэтому упражнения по оздоровлению и профилактике заболеваний адаптированы и изменены в виде игры. Игры, проведенные на свежем воздухе, закаливают организм, укрепляют иммунитет. Следует помнить, что оздоровительный эффект от игр возможен лишь при частых и длительных занятиях.

В горле «запершило», из носа потекло, а через два дня появляется кашель. Это отек, который поразил слизистую носа, затронул и бронхи. Ребенку стало тяжело дышать. А тут еще мокрота, которую воспаленное лимфоидное кольцо носоглотки щедро выделяет день и ночь, стекает по бронхиальному дереву вниз. Если ребенок лежит, мокрота застаивается, не откашливается, микробы в ней размножаются, вот уже и до воспаления легких недалеко.

Но дети интуитивно чувствуют; не надо лежать. И как только температура снижается, а высокой она бывает при ОРЗ от силы день-два, они сразу начинают скакать по постели. И правильно делают. Во время прыжков и беготни малыши интенсивнее дышат, получается своего рода аутомассаж. Бронхи при этом освобождаются от мокроты, кашель быстрее проходит и осложнения непоседам не грозят.

В первый же день после снижения температуры можно начать делать лечебную гимнастику. Вот упражнения для детей среднего дошкольного возраста.

«Солдатским шагом».

Спокойная ходьба по комнате с переходом на маршировку. Высоко поднимаем ноги, согнутые в коленях. Дышать при этом надо через нос, ровно держать спину. Время выполнения – 1 минута.

«Самолетик».

Бег с разведенными в стороны на уровне плеч руками. При этом ребенок тянет звук «у-у-у». За 10-15 секунд до окончания бега темп постепенно замедляется.

«Тикают часики».

Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вправо – «тик». Наклон влево – «так». Спинка не сутулится, слова произносятся громко. Упражнение выполняется 4-5 раз.

Окружающие человека природные факторы: солнце, воздух и вода – постоянно влияют на закаливание организма, а система терморегуляции у нас

включается при жаре или холоде. Закаливание нужно рассматривать как естественное (влияние природных факторов на человека в повседневной жизни) и специально организованное, с выполнением обязательных условий. Специально организованное закаливание, хотя и более кратковременно по дозированию, но значительно эффективнее по своему воздействию. Воздух оказывает сильнодействующее влияние на человека. От рождения и до конца жизни мы дышим воздухом в основном через легкие и кожу. И от того, каков воздух, какой он температуры, зависит наше здоровье. Если мы дышим постоянно воздухом комнатной температуры, то никакого закаливающего эффекта происходить не будет. Полезнее находиться на свежем воздухе или в проветриваемом помещении.

Спать необходимо в прохладной комнате. Кто спит при температуре 17 – 18 *, тот дольше остается молодым. По мере утраты связи с природой, человек стал терять и свое здоровье. Раньше крестьяне все время трудились на природе, женщины зимой полоскали белье в ледяной проруби ... Весь крестьянский труд выполнялся в поте лица, с постоянным изменением теплового баланса в организме – тепла и холода. Человек ходил босыми ногами по земле и тем самым не нарушал биологические законы.

Болезнь века – психологические стрессы. Борьба с ними: более частое пребывание на воздухе (даче, рыбалке, в лесу). Многие же из нас отдают предпочтение пребыванию в квартире у телевизора – бича нашего здоровья. Насладившись природой, человек заряжается положительной биоэнергией, снимает с себя отрицательные психические эмоции, получает необходимую физическую подготовку.

Свежий воздух помогает и быстрому излечению от простудных заболеваний. Вода – неотъемлемый источник нашей жизни. Чем больше принимается воды вовнутрь, тем больше усваивается твердых веществ. Холодная вода при наружном применении производит раздражение, передающееся нервной системе, а потом кровеносной. Горячая вода, наоборот, оказывает успокаивающее расслабляющее действие.

Последние научные данные говорят о том, что холодный душ дает положительную биоэнергию, а горячий и тем более. Утром полезнее принять холодный душ, а вечером – горячие ванны или душ. Холодные водные процедуры положительно влияют на работоспособность, т.е. заряжают организм, придают бодрость и уверенность. Еще древние греки считали, что «вода смывает все страдания». Наиболее сильнодействующими являются холодные процедуры со снегом, хождение по снегу с босыми ногами, обтирание снегом. Чем больше разница температур разогретого тела с окружающей средой в момент закаливания, тем большее физиологическое воздействие мы получаем. При систематическом закаливании организма происходит не только привыкание, приспособление физиологической перестройки организма, но и гораздо большее – потребности к систематическим повторениям. По мнению специалистов, человек должен

находиться не менее 2 часов в сутки обнаженным, как можно больше с босыми ногами, да еще лучше в соприкосновении с землей.

Говорят: «У природы нет плохой погоды». Любая погода для нас – это в несколько раз лучше, чем спертый квартальный воздух. Чем отдаленнее от жилой местности, тем меньше у нас проблем со здоровьем.

Всякий раз, когда начинается очередной летний сезон, значительно возрастает число отпускников с детьми. И это не удивительно. Лето по праву считается наиболее благоприятной порой для отдыха. Одни родители предпочитают выезжать на юг, где много солнца и теплое ласковое море, другие – в Прибалтику, где есть море, но не так жарко. Третьи остаются на отдыхе в средней полосе. Но есть такие, которые еще только обсуждают свой маршрут, взвешивают все «за» и «против» ... И правильно делают. Вопрос о том, где лучше всего отдыхать с детьми, не так прост, как это может показаться на первый взгляд. И дело в тут вовсе не в том, есть ли путевка, трудно ли достать билеты или не будет ли переполненным пляж.

Самое главное – как себя будет чувствовать ребенок на новом месте, пойдет ли ему данный климат. К сожалению, некоторые родители порой упускают эту важную сторону. Наша страна по своему климату далеко не однородна. Вместе с тем, каждый климат по-своему действует на организм человека, а на детей в особенности. Причем, чем меньше ребенок, тем хуже он адаптируется на новом месте. Больше всего люди чувствуют себя хорошо в пределах той зоны, которая им привычна. Поэтому стремление родителей вывезти ребенка за сотни километров не всегда оправдано. Многие просто недооценивают возможности климатолечения в условиях нашей средней полосы. Акклиматизация в данных условиях не представляет больших трудностей, даже для самых маленьких. Районы лесов средней полосы являются лучшим местом отдыха для ослабленных детей, особенно приезжающих с Севера. Чудесный воздух, настоящий на аромате хвои и лесных цветов, богатый озоном, наполняет живительной силой легкие.

Во многом сродни климату средней полосы климат Прибалтики. Лето здесь теплое, небольшие колебания температуры, прекрасные пляжи. Данный климат благоприятно влияет на детей с хроническими заболеваниями органов дыхания, больных ревматизмом.

Тренировать организм можно и в сауне. Основной лечебный фактор сауны – воздействие сухим паром. Горячий воздух прогревает тело, открывает поры, расширяет капилляры. В результате чего все жидкие среды организма приводятся в активное движение. Благодаря этому улучшается снабжение клеток кислородом и питательными веществами, повышаются защитные функции человека. Иными словами происходит активная тренировка организма.

Нечто подобное мы испытываем, когда попадаем в условия степного климата. Данный климат присущ югу Украины и Северному Кавказу, вплоть до Южного Забайкалья. Здесь теплый и сухой воздух. Частые ветры способствуют вентиляции воздуха и смягчают жару. Этот климат специалисты

рассматривают как закаливающий. Благоприятен этот климат для детей с большими почками, заболеваниями верхних дыхательных путей.

Горный климат - это чистый воздух с повышенным содержанием озона. Воздух здесь сухой и прохладный, богат ароматическими веществами лесов и лугов. Здесь обилие курортов (Кисловодск, Пятигорск, Железноводск, Трускавец) с источниками минеральных вод. Горный воздух оказывает возбуждающее, тренирующее и закаливающее действие. Горный воздух показан при заболеваниях крови, легких, ревматизме и астме, расстройствах нервной системы.

Черноморское побережье. Для отдыха с детьми благоприятным считается берег Крыма, кавказское побережье (от Анапа до Туапсе). Здесь умеренно жаркое солнечное и сухое лето. Влажность невысокая, поэтому жару дети переносят хорошо. Наиболее благоприятны эти условия для детей с заболеваниями почек, легких и носоглотки, туберкулезом.

Как видите, отдых не берегу одного и того же моря может давать разные результаты. Поэтому отправляясь на отдых с ребенком, обязательно советуйтесь со специалистами.

Родители должны знать наизусть особенности своего ребенка. Если ребенок обладает повышенной нервной возбудимостью, то его в жаркие летние месяцы на юг лучше не вывозить. Используйте в полной мере для активного отдыха отпуск и все выходные дни.

Здоровье детей определяется уровнем здоровья родителей, общества, состоянием окружающей среды.

Выдающийся ученый, философ, врач Авиценна, делил всех людей по степени здоровья :

1. Тело, здоровое до предела.
2. Тело, здоровое, но не до предела.
3. Тело, не здоровое, но и не больное.
4. Тело, хорошо воспринимающее здоровье.
5. Тело, плохо воспринимающее здоровье.
6. Тело больное до предела.

«Физическая культура должна обеспечить осознанное отношение детей к собственному организму, выработать умение щадить здоровье, укреплять его правильным режимом труда, отдыха, питания, гимнастикой и спортом, закаливать физические и нервные силы, предупреждать заболевание ...»

(В.А.Сухомлинский)

Когда и сколько заниматься.

Возможность включить в распорядок дня совместимые знания одного из родителей с ребенком существует почти всегда. Необходимо уделять ребенку ежедневно хотя бы несколько минут. Постарайтесь определить оптимальное время для занятий в режиме вашей семьи и затем придерживайтесь его. Прежде всего, следует соблюдать принцип систематичности, чтобы они стали для него ежедневной потребностью.

Продолжительность занятий родителей с ребенком различна: она зависит от возраста ребенка, от лимита времени родителей, от времени суток, а также от того, что делает ребенок до или после занятий (если ребенок устал после долгой прогулки или прогулка еще предстоит, продолжительность занятий будет меньше, чем после отдыха).

Утренние занятия обладают тем преимуществом, что сразу после сна «разминаются» мышцы тела, улучшается кровообращение в тканях. Во время зарядки лучше использовать легкие и уже знакомые упражнения, поскольку обычно не хватает времени и терпения для разучивания новых, более сложных упражнений. Продолжительность утренних занятий – не более 10 минут. Для нормального развития ребенка очень важно ежедневное пребывание на свежем воздухе. Интересен тот факт: пока ребенок в грудном возрасте, родители добросовестно соблюдают это требование, но когда дети подрастают, родители частенько о нем забывают. Ребенок нуждается в активных движениях на воздухе, причем в любую погоду, это особенно благоприятно отражается на его физическом развитии.

Соблюдение элементарных правил личной гигиены должно прививаться с ранних лет. Под этим понятием, мы привыкли понимать умывание, чистку зубов, соблюдение частоты рук, тела, одежды. Под чистотой часто подразумевается внешнее отсутствие грязи, которую можно увидеть глазами. Но ведь случается не только внешняя, но и «внутренняя грязь» - так называемые токсины, которые выделяются через потовые железы. Если их не смывать, то происходит самоотравление, которое выражается в проявлении утомления, раздражения, нервозности. Чтобы избежать этого, нужны ежедневные водные процедуры, желательно два раза в день: утром и вечером. Отсутствие привычки к обливанию всего тела водой или обтирания мокрым полотенцем может привести к ослаблению организма и частым простудным заболеваниям.

ВАННА, ДУШ, КУПАНИЕ – прекрасное средство закаливания и своеобразный массаж.

Используемая литература:

1. Александрова Е.Ю. Оздоровительная работа в ДОУ по программе «Остров здоровья».- Волгоград: Учитель, 2007.-151с.
2. Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим.- М.:ТЦ Сфера, 2004.-384с.
3. Потапчук А.А. Овчинникова Т.С.. Двигательный игротренинг для дошкольников.- Спб.: Издательство «Речь», 2002.176с.
4. Стрельникова А.Н. Дыхательная гимнастика. М:Метафора, 2002.
5. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей, 5-7 лет.- М.:Издательство ГНОМ и Д, 2003.-104с.

6. Чистякова М.И. Психогимнастика. -М.: Просвещение.М.,1990.

Материалы взяты из Интернета:

1. festival.1september.ru.
2. wiki.kurgan.orbitel.ru.
3. <http://sonatel.demolit.ru>.