

Муниципальная бюджетная дошкольная образовательная организация
«Детский сад №8 «Березка» п.Гончарка»



«Здоровье и факторы, влияющие на здоровье».

МЛАДШАЯ ГРУППА
РАННЕГО ВОЗРАСТА
«СМЕШАРИКИ»

Подготовила воспитатель Подуто ЕВ

Здоровье – это совокупность физических и психических качеств человека, которые являются основой его долголетия, осуществления творческих планов, создания крепкой дружной семьи, рождения и воспитания детей, овладения достижениями культуры. Здоровый и развитый ребёнок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребёнка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера.

Много лет назад немецкий учёный М.Петенкофер писал: «...не зная настоящей цены здоровью, полученному по наследству, мы издерживаем его без расчёта, не заботясь о будущем. Только тогда мы узнаём цену этого богатства, тогда является у нас желание его сохранить, когда мы из здоровых превращаемся в больных».

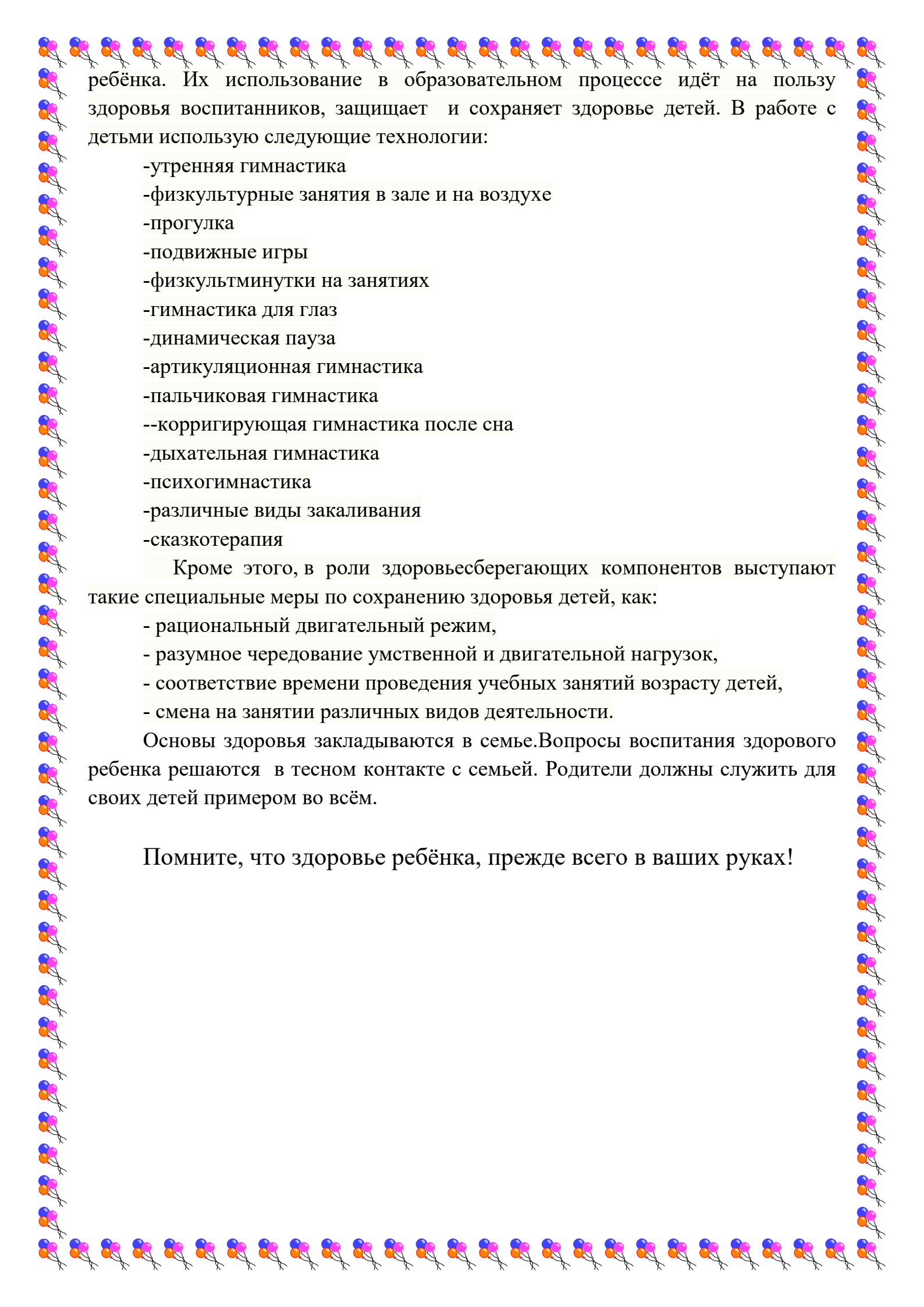
Русская пословица очень ярко иллюстрирует эту мысль немецкого учёного: «Деньги потерял – ничего не потерял, время потерял – многое потерял, здоровье потерял – всё потерял».

Здоровье - это счастье! Когда человек здоров, все получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым. Но нужно уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять. Наша задача: научить не только сохранить здоровье дошкольника, но и укрепить его.

Факторы, влияющие на здоровье:

- соблюдение режима дня
- организация двигательной активности, длительность прогулки
- закаливание
- полноценное и рациональное питание
- условия жизни в семье
- полноценный сон
- выполнение культурно-гигиенических норм и правил
- т.е. здоровый образ жизни семьи
- влияние окружающей среды, экология
- наследственность
- уровень развития здравоохранения и образования и т.д.

В своей работе использую различные здоровьесберегающие технологии (которые создают безопасные условия пребывания и обучения детей в МБДОУ), в соответствии с возрастными, гендерными, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями. Решаются задачи соответствия учебной и физической нагрузки возрастным возможностям



ребёнка. Их использование в образовательном процессе идёт на пользу здоровья воспитанников, защищает и сохраняет здоровье детей. В работе с детьми использую следующие технологии:

- утренняя гимнастика
- физкультурные занятия в зале и на воздухе
- прогулка
- подвижные игры
- физкультминутки на занятиях
- гимнастика для глаз
- динамическая пауза
- артикуляционная гимнастика
- пальчиковая гимнастика
- корректирующая гимнастика после сна
- дыхательная гимнастика
- психогимнастика
- различные виды закаливания
- сказкотерапия

Кроме этого, в роли здоровьесберегающих компонентов выступают такие специальные меры по сохранению здоровья детей, как:

- рациональный двигательный режим,
- разумное чередование умственной и двигательной нагрузок,
- соответствие времени проведения учебных занятий возрасту детей,
- смена на занятии различных видов деятельности.

Основы здоровья закладываются в семье. Вопросы воспитания здорового ребенка решаются в тесном контакте с семьей. Родители должны служить для своих детей примером во всём.

Помните, что здоровье ребёнка, прежде всего в ваших руках!