**ЗДОРОВЬЕ – СТИЛЬ ЖИЗНИ.**

В последнее десятилетие в нашей стране наблюдаются негативные тенденции в динамике показателей состояния здоровья детей дошкольного возраста. Разные стороны воспитания и обучения ребёнка во взаимосвязи мы рассматриваем, прежде всего, с точки зрения возможности реализации здоровьесберегающих методов обучения, формирования у дошкольников устойчивой работоспособности и предупреждения утомления в процессе жизнедеятельности. Организация жизнедеятельности детей в дошкольном образовательном учреждении предусматривает не только реализацию всех разделов педагогической работы – обучение, организацию отдыха, самостоятельные и коллективные игры, разные формы двигательной деятельности детей, - но и осуществление в тесном контакте всего коллектива сотрудников нашего дошкольного учреждения целенаправленной деятельности, обеспечивающей условия для формирования здоровья, физического и психического благополучия ребёнка.

Процесс воспитания и обучения в дошкольном учреждении предусматривает формирование у детей некоторых, постепенно усложняющихся с возрастом знаний и представлений профилактической направленности. Например, детям, помимо знаний о способах предупреждения некоторых заболеваний и причин их возникновения, необходимо понимать позитивную роль хорошего самочувствия и настроения, научиться управлять своими эмоциями, противостоять стрессовым ситуациям. Знание ребёнком основ гигиены и элементарных медицинских сведений составляет фундамент формирования здорового образа жизни, способствующий, в свою очередь, эффективности всех оздоровительных мероприятий, проводимых в дошкольном учреждении и в семье.

Помимо общепринятых рекомендаций по выполнению гигиенических норм, здоровый образ жизни предполагает воспитание у детей активной жизненной позиции в отношении собственного здоровья. Здоровый образ жизни – один из важнейших факторов сохранения здоровья и благополучия ребёнка, он определяет качество жизни, способствует лучшей адаптации организма к социально-педагогическим требованиям в дошкольном учреждении, к меняющимся жизненным бытовым ситуациям.

Здоровый образ жизни определяется комплексом медико-гигиенических, социально-экономических, экологических условий. Реализация основ здорового образа жизни, помимо выполнения рационального жизненного распорядка и усвоения детьми правил гигиены, включает и полноценное питание, достаточную двигательную активность в течение дня, необходимый объём гигиенической грамотности в целом. По тому, как ребёнок относится (так же, как и взрослый) к своему здоровью и здоровью окружающих, можно судить о его гигиенической и общей культуре, ценностях и привычках. Развитие навыков здорового образа жизни ребёнка происходит, как правило, не самопроизвольно, а в процессе систематического, целенаправленного воспитания и образования.

Как и многие привычки, навыки здорового образа жизни формируются при соответствующих условиях в раннем и дошкольном детстве. По мере роста и развития ребёнка они постепенно совершенствуются, их круг расширяется.

Решающая роль по формированию личностного потенциала и пропаганде здорового образа жизни принадлежит семье. Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и своих детей. К сожалению, здоровье ещё не стоит на первом месте среди потребностей человека. Поэтому многие родители не могут служить для ребёнка положительным примером здорового образа жизни, так как часто злоупотребляют курением и алкоголем, предпочитают многочасовые просмотры телепередач и видеофильмов закаливанию, занятиям физкультурой, прогулкам на свежем воздухе. Зачастую родители плохо представляют, как же необходимо приобщать ребёнка к здоровому образу жизни. Мы должны не только охранять детский организм от вредных влияний, но и создавать условия, которые способствуют повышению защитных сил организма ребёнка, его работоспособности.

И важным здесь является **правильно организованный режим дня**, который оптимально сочетает периоды бодрствования и сна детей в течение суток, удовлетворяет их потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности и др. Кроме этого, режим дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков, приучает их к определённому ритму.

**Прогулка** – один из существенных компонентов режима дня. Этот наиболее эффективный вид отдыха хорошо восстанавливает сниженные в процессе деятельности функциональные ресурсы организма, и в первую очередь – работоспособность. Пребывание на воздухе способствует повышению сопротивляемости организма и закаляет его. После активной прогулки у ребёнка всегда нормализуются аппетит и сон. Прогулка должна проводиться в любую погоду, за исключением особо неблагоприятных условий. При этом одежда и обувь должны соответствовать погоде и всем гигиеническим требованиям. Во время прогулки дети должны двигаться, виды деятельности и место игр должны изменяться. Дети должны гулять не менее двух раз в день по два часа, летом неограниченно.

Не менее важной составляющей частью режима является **сон**, который особенно необходим ослабленным детям. Важно, чтобы малыш ежедневно (и днём, и ночью) засыпал в одно и то же время. Таким образом, домашний режим ребёнка должен быть продолжением режима дня детского сада, и особенно в выходные дни.

**Полноценное питание** – включение в рацион продуктов, богатых витаминами А,В,С,Д, минеральными солями, а также белком. Все блюда для детей желательно готовить из натуральных продуктов, без добавок, специй и консервантов. Немаловажное значение имеет и режим питания, то есть соблюдение определенных интервалов между приёмами пищи.

 **У детей важно формировать интерес к оздоровлению собственного организма.** Чем раньше ребёнок получит представление о строении тела человека, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, сна, тем раньше он будет приобщён к здоровому образу жизни. Если же ребёнка насильно принуждают заниматься физкультурой, а также соблюдать правила гигиены, то ребёнок быстро теряет интерес к этому.

Для укрепления здоровья и нормализации веса **эффективны ходьба и бег**, которые предохраняют организм человека от возникновения болезней. Они обладают выраженным тренирующим эффектом и способствуют закаливанию организма.

**Что такое закаливание?** Смысл закаливания состоит в том, чтобы со временем с помощью специальных процедур повысить устойчивость человека к охлаждению за счёт того, что организм при этом всякий раз будет реагировать целесообразными защитными реакциями – увеличением выработки тепла и уменьшением теплоотдачи. При закаливании одновременно происходит и повышение иммунитета за счёт увеличения выработки в организме интерферона и других защитных факторов. Поэтому было бы здорово, если бы закаливание стало общим семейным делом. Наряду с традиционными методами закаливания (воздушные ванны, водные ножные ванны, полоскания горла) широко используются и нетрадиционные:

*Контрастное воздушное закаливание* (из тёплого помещения дети попадают в «холодное»).

*Хождение босиком.* При этом укрепляются своды и связки стопы, идёт и профилактика плоскостопия.

*Контрастный душ* – наиболее эффективный метод закаливания в домашних условиях. После непродолжительной зарядки ребёнок встаёт под душ, обливается водой 36-38 градусов в течение 30-40 секунд, затем температура воды снижается на 2-3 градуса, а продолжительность обливания сокращается до 20-25 секунд. Процедура повторяется два раза. Через 1-1,5недели разница температур воды возрастает до 4-5 градусов. В течение 2-3 месяцев температура доводится до 19-20 градусов.

 *Полоскание горла прохладной водой* со снижением её температуры является методом профилактики заболевания носоглотки. Полоскание горла начинается при температуре воды 36-37 градусов, снижается каждые 2-3 дня на 1 градус и доводится до комнатной.

При этом следует помнить, что перерыв в закаливании на 2-3 недели снижает сопротивляемость организма простудным факторам и поэтому крайне нежелателен. Нельзя не учитывать и индивидуальные особенности ребёнка, его возраст, его чувствительность к закаливающим процедурам. Не рекомендуется проводить закаливание на фоне отрицательных эмоциональных состояний, например, страха, обиды, беспокойства. Это может привести к невротическим расстройствам.

Я хочу предложить вам игровые упражнения, которые вы можете использовать как в профилактических целях, так и в лечебных.

 *Для профилактики и лечения плоскостопия:*

 **Упражнение «Сборщик»** - ребёнок, сидя с согнутыми коленями, собирает пальцами одной ноги различные мелкие предметы, разложенные на полу (игрушки, прищепки для белья, ёлочные шишки и др.), и складывает их в кучки. Другой ногой он повторяет тоже самое. Следует не допускать падения предметов при переноске.

 **Упражнение «Каток»** - ребёнок катает вперёд - назад мяч, скакалку или бутылку.

 *Для осанки:*

  **Упражнение** **1** – И.п.: Стоя вплотную спиной к стенке (без плинтуса), касаясь стенки затылком, лопатками, ягодицами и пятками.

 **Упражнение 2** – И. п.: встать на колени, руками взяться за голени, ближе к пяткам. Сильно прогнуться назад в грудной части, подавая таз вперёд, а голову опуская назад – вдох, вернуться в и.п. – выдох.

  **Ходьба** на наружном крае стопы (руки на поясе)

  **Ходьба** на носочках и на пятках (чередующаяся), палка за спиной – прижимает верхние углы лопаток.

 *Упражнения для детей, часто болеющих ОРЗ:*

 **«Самолётики»** Бег с разведёнными в стороны на уровне плеч руками. Время бега увеличивается до 2 минут.

 **«Часики»** И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны в стороны: наклон вправо – «тик», влево – «так». Следить за осанкой.

 **«Дровосек»** Руки над головой сцеплены в замок», ноги на ширине плеч, глубокий вдох, на вдохе наклон туловища вперёд с одновременным опусканием рук и произношением слога «ух».

 При заболевании бронхов и лёгких применяют дыхательные упражнения.

 *Дыхательная гимнастика* по А.Н. Стрельниковой укрепляет и оздоравливает организм детей, развивает дыхательную мускулатуру, улучшает функции нервной и сердечнососудистой систем, повышает сопротивляемость организма к простудным и другим заболеваниям.

 **«Обними плечи»** И.п.: стоя, руки согнуты в локтях на уровне плеч. Быстро, как бы обнимая себя за плечи, бросить руки навстречу друг другу до отказа и одновременно с каждым «объятием» резко «шмыгнуть» носом. Руки в момент «объятия» идут параллельно друг другу. Выполняется 12 серий по 8 вдохов-движений.

 **«Ладошки»** И. п.: стоя. Встать прямо, согнуть руки в локтях (локти опущены вниз) и «показать ладони зрителю» - «поза экстрасенса». Делать шумные, короткие, ритмичные вдохи носом и одновременно сжимать ладони в кулаки (делая хватательные движения). Сделать подряд 4резких, ритмичных вдоха носом («шмыгнуть» 4раза). Затем опустить руки и сделать на 3-4 секунды (пауза). Снова 4 коротких, шумных вдоха и снова пауза. «Прошмыгать носом надо 24раза по 4 вдоха.

 Специальная *гимнастика для глаз* снимает зрительную нагрузку мышц глазодвигательного аппарата, развивает остроту зрения, что особенно актуально сейчас, во время всеобщей компьютеризации. 1. «Стрельба глазами» (8-10раз) (Водим глазами влево, вправо) 2. «Мотылёк» (Глаза закрываем, открываем)

3. «Заборчик» (Глаза вверх, вниз) 4. «Совёнок» (Вращаем глазами по часовой стрелке, «рисуя» в пространстве максимально большой круг. То же самое – против часовой стрелки) 5. Медленно поднести указательный палец, не сводя с него глаз, к кончику носа, затем отвести палец от носа, сопровождая его взглядом. Поморгать и выполнить обратное движение.

 Для оздоровления детей можно использовать разнообразные виды *самомассажа,* которые проходят в игровой форме:

 **« Поиграем с ручками»** (З.И. Береснев)

 1.Подготовительная часть: дети растирают ладони до приятного тепла.

 2.Оснавная часть: большим и указательным пальцами одной руки массируем – растираем каждый палец, начиная с локтевой фаланги мизинца другой руки. Массируем тыльные стороны ладоней, имитируя мытьё рук. Переплетаем вытянутые пальцы обеих рук и слегка трём их друг о друга, направляя ладони в противоположные стороны. Переплетённые пальцы закрываем на замок и подносим к груди. Фиксация позы. Вытягиваем пальчики вверх и шевелим ими. 3. Заключительная часть: дети стряхивают руки, расслабляют их и отдыхают.

 На поверхности ушных раковин расположено более тысячи биологически активных точек, поэтому, массируя их, мы опосредованно воздействуем на весь организм.

 **«Поиграем с ушками»** (М. Норбеков)

 **«Ослики»**: убираем волосы, берёмся за уши у основания ушной раковины (большой палец за ухом). Осанка, улыбка! С юмором тянем ушные раковины вниз и одновременно назад, за плечо, так, чтобы оттянулась внутренняя часть уха. В каждое движение вкладываем радость! Лёгкое расслабление чередуется с более выраженным напряжением. Потом аналогичное движение вверх и чуть назад.

Что должны сделать взрослые, чтобы каждый день жизни ребёнка стал началом в укреплении его здоровья? Велика роль примера самих родителей и старших членов семьи. Если взрослые регулярно занимаются физкультурой и спортом, соблюдают режим, правила гигиены и закаливания, то дети, глядя на них, систематически будут делать утреннюю зарядку, заниматься физическими упражнениями и спортивными играми.