* «Роль семьи в оздоровлении детей».



* «Средства физической культуры, способствующие укреплению здоровья детей»:
* физические упражнения,
* создание физкультурно-игровой среды,
* **профилактика простудных** заболеваний (закаливание,массаж, дыхательная гимнастик).

 **Роль семьи в оздоровлении детей.**

Главная задача педагогов детского сада и родителей в работе по приобщению детей к здоровому образу жизни – формировать разумное отношение к своему организму, учить вести здоровый образ жизни с раннего детства, владеть необходимыми санитарно-гигиеническими навыками.

По определению Всемирной организации здравоохранения: «Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов».

Родители должны поддерживать в домашних условиях принципы формирования здорового образа жизни в оптимальном сочетании со всеми здоровьесберегающими мероприятиями, проводимыми в детском саду.

Здоровье детей зависит не только от их физических особенностей, но и от условий жизни в семье, санитарной грамотности и гигиенической культуры населения, уровня развития здравоохранения и образования, социально-экономической и экологической ситуации в стране. Поэтому в центре работы по воспитанию здорового ребенка и приобщения его к здоровому образу жизни должны быть семья и детский сад – основные социальные структуры, определяющие уровень здоровья ребенка.

В Концепции дошкольного воспитания подчеркивается: «Семья и детский сад в хронологическом ряду связаны формой преемственности, что облегчает непрерывность воспитания и обучения детей. Однако дошкольник не эстафета, которую передает семья в руки педагогов. Здесь важен не принцип параллельности, а принцип взаимопроникновения двух социальных институтов ...Важнейшим условием преемственности является установление доверительного делового контакта между семьей и детским садом, в ходе которого корректируется воспитательная позиция родителей и педагогов».

Ни одна физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если не реализуется совместно с семьей, если в дошкольном учреждении не создано детско-взрослое сообщество (дети- родители – педагоги), для которого характерно содействие друг другу, учет возможностей, интересов, прав и обязанностей каждого участника.

Дом – это очаг, в котором надо постоянно поддерживать огонь, чтобы тепло его не остывало, а сохранилось в памяти и сердце ребенка на всю жизнь. В семье, в общении с родителями дети получают первые уроки жизни. В результате общения ребенка с близкими взрослыми он приобретает опыт действий, суждений, оценок, что проявляется в его поведении. Большое значение имеют положительные примеры матери и отца как образца для подражания. А также родительское слово как метод педагогического воздействия, в том числе в сфере здоровьесбережения детей. Главное, чтобы слова родителей, их пример, реальные проявления, а так же оценки поведения детей совпадали, и тем самым закрепляли представления ребенка о том, «что такое хорошо и что такое плохо».

Детский сад же является местом педагогического просвещения родителей.

Особое значение в пропаганде здорового образа жизни придается наглядным средствам, которые призваны познакомить родителей с условиями, задачами, содержанием и методами воспитания здоровых детей, оказывать практическую помощь.

Для этого будет необходимо решить следующие задачи:

1. создать развивающую среду – пространство самореализации
2. помочь ребёнку накопить необходимый опыт и знания для успешного выполнения главных задач воспитательно-оздоровительной работы по укреплению его физического и психического здоровья
3. сформировать через активную деятельность здоровый организм ребенка его динамическое и устойчивое состояние к экстремальным ситуациям
4. стимулировать дошкольника включиться в процесс физического развития и двигательной активности, побуждать его к самопознанию и одновременно создавать условия для внутренней активности личности
5. направлять совместную работу всего педагогического коллектива и родителей на развитие и закаливание организма ребенка
6. формировать навыки саморегуляции поведения дошкольника, направленные на осознанное сохранение и укрепление своего здоровья.

**Чтоб с болезнями не знаться,
К докторам не обращаться.
Чтобы сильным стать и смелым,
Быстрым, ловким и умелым.
Надо с детства закаляться,
И зарядкой заниматься
Физкультуру всем любить,
И со спортом в дружбе быть.**

**Средства физической культуры, способствующие**

**укреплению здоровья детей.**

1. **Физические упражнения** – это двигательные действия, направленные на изменение физического состояния ребенка. Двигательная активность оказывает благоприятное воздействие на организм. Физические упражнения имеют ряд своих характерных особенностей:

- упражнения для формирования осанки,

- для развития органов дыхания,

- на отдельные части тела (рук, ног, плечевого пояса, шеи…),

- для развития некоторых качеств и способностей (силы, ловкости, выносливости…),

- на развитие психики (внимания, памяти, сообразительности…).

 Двигательная активность ребенка в семье во многом зависит от создания рационального двигательного режима, включающего организованную и самостоятельную двигательную деятельность. К организованной двигательной деятельности относятся: ежедневная утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения на воздухе и в помещении, совместные с родителями прогулки на детской площадке в парке, в лесу…



Если утренней зарядкой
Ежедневно заниматься,
И упорно закаляться,
И здоровье укрепить,
То, пожалуй, то конечно,
То наверно – верно – верно,
То возможно – можно – можно,
Самым сильным можно стать.

Двигайся больше, проживешь дольше!

1. **Создание физкультурно-игровой среды**. Правильный подбор и рациональное использование физкультурного оборудования способствуют развитию двигательной сферы ребенка, углубляют интерес к различным упражнениям.

Так, лазание по гимнастической стенке, канату, ходьба на лыжах, езда на самокате, велосипеде значительно увеличивают амплитуду движений, улучшают гибкость опорно-двигательного аппарата. Упражнения с мячом, обручем, скакалкой, метание предметов в цель способствуют развитию быстроты двигательных реакций. Балансирование на крупном набивном мяче, катящемся цилиндре, ходьба по шнуру, палке и т.д. развивают координацию и ловкость. Прыжки на батуте, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, самокате, катание на санках с горок способствуют развитию ловкости и выносливости…

Физкультурные пособия углубляют интерес к различным упражнениям, особенно в необычных условиях (в лесу, тренажерном зале, на спортивной площадке), что благотворно сказывается на состоянии здоровья, физическом и умственном развитии.

Родители должны позаботиться о разнообразии физкультурно-игровой среды в домашних условиях. Но, как правило, они больше уделяют внимание, эстетике помещения, ограничивая двигательную активность детей, что формирует малоподвижный образ жизни.

Одним из важных требований к отбору оборудования является безопасность его использования – устойчивость и прочность, учет возрастных и индивидуальных особенностей, интересов ребенка.

Для ребенка 4-5 лет можно приобрести спортивно-игровой комплекс («Крепыш», «Забава») или самим оборудовать физкультурный уголок и постепенно дополнять его разными пособиями. По мере формирования двигательных навыков и расширения интересов ребенка спортивный уголок следует пополнять более сложными пособиями различного назначения.

Надежным средством профилактики гиподинамии у детей 5-7 лет являются тренажеры. Они используются для укрепления разных групп мышц, развития выносливости. Занятия на тренажерах повышают эмоциональный тонус детей, активизируют их двигательную и познавательную деятельность… Родителям необходимо осуществлять постоянный контроль за физической нагрузкой ребенка на тренажерах. Общая продолжительность занятий на одном тренажере должна составлять не более пяти минут, включая отдых, а общая продолжительность от 15 до 25 минут. Упражнения должны доставлять удовольствие и «мышечную радость».

1. **Профилактика простудных заболеваний.**

Если ребенок болеет часто, родители очень переживают, но не знают, что делать. Не успел ребенок вылечиться от одного заболевания, как накладывается другое. Почему это происходит?

Возбудители, попадающие в дыхательные пути ребенка от разных больных людей, могут отличаться друг от друга по своим свойствам. Поэтому специфические качества иммунитета, который выработал в течение заболевания организм ребенка к первому возбудителю, не всегда совпадают с признаками следующего возбудителя. И весь процесс болезни повторяется почти заново.

Для повышения сопротивляемости организма ребенка инфекционным заболеваниям применяется хорошо всем известный способ — закаливание.

**Закаливание** — целенаправленное использование естественных факторов природы, обеспечивающее повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию низких и высоких температур воздуха, ветра, влажности, резких перепадов атмосферного давления. Закаливание является важнейшим фактором сохранения здоровья детей. К средствам закаливания относятся воздушные и солнечные ванны, водные процедуры. Использование указанных средств закаливания в сочетании с физическими упражнениями приводит к наибольшему оздоровительному эффекту. Применение закаливающих процедур дает возможность выработать у ребенка условный рефлекс на охлаждение. Функциональные изменения кровообращения, возникающие при повторном местном охлаждении, характеризуются тем, что сосуды сужаются и расширяются, происходит как бы "гимнастика".

**Малыш ты хочешь быть здоров,**

**Не пить плохих таблеток,**

**Забыть уколы докторов,**

**И капли из пипеток.**

**Чтобы носом не сопеть,**

**И не кашлять сильно,**

**Обливайся каждый день,**

**Лей весьма обильно.**

**Чтоб в учебе преуспеть,**

**И была смекалка,**

**Всем ребятушкам нужна**

**Водная закалка**

В результате систематического и постепенного закаливания организма температура туловища снижается, а конечностей — повышается. Температура кожи в разных и симметричных участках тела выравнивается. При применении всех средств закаливания необходимо соблюдение нижеследующих важнейших принципов:

- дозирование процедур в зависимости от возраста детей, их здоровья и индивидуальных реакций на действующие факторы;
- постепенное повышение интенсивности процедур;
- ежедневное проведение процедур, начиная с самого раннего возраста;
- постоянный контроль над влиянием процедур на организм;
- комфортное тепловое состояние детей; положительная эмоциональная настроенность.

Важно помнить, что после каждого простудного заболевания или достаточно длительного перерыва в проведении закаливающих процедур необходимо начинать закаливание сначала.

Закаливание **воздухом** может проводиться круглый год. Закаливание детей воздушными ваннами начинается летом в безветренную погоду, при температуре воздуха не ниже 20°С. Продолжительность первых ванн не должна быть более 10—15 минут, из них 5—7 минут занимаются гимнастикой. Затем продолжительность ванн увеличивают постепенно. Нельзя допускать охлаждения ребенка, появления дрожи, "гусиной кожи" и синюшности.

**Водные процедуры** — обтирание, обливание, купание. Выбор водных процедур определяется врачом на основании данных о состоянии здоровья ребенка.

Местные водные процедуры — утреннее умывание, мытье рук перед едой и мытье ног перед сном. Все эти процедуры проводятся в соответствии с режимом. С четырех лет и старше дети моют лицо, шею, грудь, руки до плеч. После гигиенической процедуры мытья ног необходимо проводить обливание стоп и нижней половины голеней прохладной водой. Температура воды при начальных процедурах — 28°С, затем постепенно снижается до 18°С.

Обтирание — проводится после утренней гимнастики. Махровую варежку или полотенце смачивают водой определенной температуры, отжимают и обтирают последовательно: шею, руки, грудь, живот, спину, ягодицы, бедра, голени, стопы. После этого растирают все тело мохнатым полотенцем до ощущения приятной теплоты. Температура воды при первых обтираниях равна 33°С. Каждые 2—3 дня она снижается на 1—2°С и доводится до температуры 18°С. Температура воздуха в помещении при этой водной процедуре должна быть не ниже 16°С. Детям с ослабленным здоровьем обнажение и обтирание проводят по частям, в порядке указанной выше последовательности.

Общие обливания проводятся через 1—1,5 месяца обтираний при ясно выраженных признаках благоприятного их воздействия на организм. Начальная температура воды при общих обливаниях и душах установлена в 34—33°С, через каждые 2—3 дня она снижается на 1—2°С и доводится зимой до 26°С и летом до 24°С. Ванны рекомендуется проводить 2 раза в неделю при температуре воды 36°С продолжительностью 10 минут, с последующим обливанием водой температуры 34°С.

Купание — наиболее сильно раздражающая и охлаждающая процедура, поэтому каждый ребенок допускается к купанию только с разрешения врача.

Купание обычно проводится после солнечных ванн и начинается при температуре воды не ниже 22—24°С.. Первые купания непродолжительны — 2—3 минуты, а последующие постепенно увеличиваются. Время купания находится в строгой зависимости от температуры воды и воздуха, а главное — от состояния здоровья ребенка и его реакции. Нельзя допускать длительного пребывания детей в водоеме. Чрезмерное охлаждение, проявляющееся в виде дрожи, посинения губ, "гусиной кожи", приносит вред здоровью. Максимальная продолжительность купания для дошкольников при их активном движении (плавание, игра в мяч и т.д.) составляет 8—10 минут. Детям, разгоряченным и вспотевшим, перед купанием необходимо посидеть спокойно 10—15 минут.

**Точечный массаж.** Один из самых простых, эффективных и безвредных способов профилактики и лечения ОРЗ — это массаж особых зон на коже, которые связаны с важными регуляторами деятельности внутренних органов.

Массаж повышает защитные свойства слизистых оболочек носа, глотки, гортани, трахеи, бронхов и других органов ребенка. Под воздействием массажа организм начинает вырабатывать свои собственные "лекарственные" вещества, которые очень часто намного эффективнее и безопаснее таблеток.

Приемы точечного массажа очень легко освоить взрослым, а затем научить детей.

**Точечный массаж** **для профилактики и лечения насморка (по А. А. Уманской).**

Приемы точеного массажа надо выполнять по порядку, мас­сируя точку за точкой.

Если боль ощущается от легкого надавливания пальцами, то следует массировать активную точку пальцами правой руки лег­ко, быстро и поверхностно по центробежной спирали от себя впра­во (тонизирующее воздействие). Если же боль появляется только от сильного нажатия на точку, то нужно оказать успокаивающее воздействие, нажимая прямо на эту точку со средней силой боль­шим пальцем правой руки, а затем растирать ее целенаправленно по центростремительной спирали — от себя влево.



 Зона 1

Связана с костным мозгом грудины, сердцем, со слизистой оболочкой трахеи. При массаже этой зоны уменьшаются кашель, боль за грудиной, нор­мализуется кроветворение.

Зона 2



Связана с вилочковой железой (тимусом), сли­зистой оболочкой трахеи, глотки. При ее массаже повышается сопротивляемость инфекционным забо­леваниям.

Зона 3



Связана со щитовидной железой, слизистой оболочкой гортани. При воздействии на нее норма­лизуется химический состав крови, голос становит­ся чистым и звонким.

Зоны 4 и 5



Зоны шеи связаны с важнейшими ганглиями - регуляторами деятельности всех сосудов головы и тела, а также со слизистой оболочкой задней стенки гортани, которая под влиянием дыма, пыли и виру­сов наиболее часто воспаляется. Фарингит — очень коварное заболевание. Массаж зон шеи ведет к нормализации вегето-сосудистого тонуса, исчезают го­ловокружения, головные боли в затылке и шее, уменьшаются явления фарингита. Шею сзади необ­ходимо массировать сверху вниз.

 Зона 6



Связана с вестибулярным аппаратом, со слизи­стой оболочкой среднего уха и миндалинами. При воздействии на эти зоны исчезает шум в ушах, улуч­шается слух, уменьшается боль в глотке при ангине (тонзиллите), в ухе — при отите, а главное — норма­лизуется деятельность вестибулярного аппарата.

 Зона 7

Связана с лобным отделом мозга, лобными и ре­шетчатыми пазухами носа. Массаж этих зон приво­дит к улучшению умственного развития, уменьше­нию косоглазия и исчезновению болей в лобных от­делах головы и глазных яблоках.

Зона 8



Связана с гипофизом, слизистыми оболочками носа и гайморовых пазух. Дыхание через нос стано­вится свободным, проходит насморк, уменьшается слабость, нормализуется деятельность эндокринных желез.

 Зона 9

Руки — это манипуляторы мозга. Руки связа­ны со всеми органами. За зонами на руках необходи­мо особенно тщательно следить, устранять своевре­менно все возникшие нарушения.

Для того чтобы точечный массаж не выполнялся детьми чис­то механически, необходимо создать соответствующий эмоциональный настрой. Это легко сделать, например, предложив детям игру «Скульптор». В ней, опираясь на прошлый опыт работы с глиной или пластилином, можно дать возможность ребенку творчески по­дойти к процессу и почувствовать внутренний настрой созданного образа.

Массаж надо делать 3 раза в день по 3 секунды (девять раз в одну сторону, девять — в противоположную). Делайте массаж ежедневно, особенно в периоды повышенной простудной заболеваемости.

**Дыхательная гимнастика.** Правильное дыхание – условие полноценного физического развития. Необходимо обращать внимание на то, как вы дышите, и всячески стараться сохранить у ребенка врожденную способность к правильному дыханию: глубокий выдох для очистки легких и улучшения их снабжения кислородом, вдох через нос. При дыхании через нос воздух проходит через множество носовых ходов и протоков, увлажняется или сушится, охлаждается или подогревается, очищается от пыли.

Для освоения дыхательной гимнастики в дошкольном возрасте необходимо решать следующие задачи:

1. Повысить общий жизненный тонус ребенка, сопротивляемость, закаленность и устойчивость его организма к заболеваниям дыхательной системы;
2. Развивать дыхательную мускулатуру, увеличить подвижность грудной клетки и диафрагмы, улучшить лимфо- и кровообращение в легких, улучшить деятельность сердечно-сосудистой системы и кровообращения.

Для успешного овладения дыхательной гимнастикой необходимо соблюдать следующие основные правила:

* дышать надо с удовольствием, так как положительные эмоции, сами по себе, имеют значительный оздоровительный эффект;
* необходимо концентрировать внимание на дыхательном упражнении, что увеличивает его положительное воздействие;
* дышать надо медленно, это необходимо для насыщения организма кислородом;
* выполнять каждое упражнение нужно не дольше, чем оно доставляет удовольствие;
* дышать надо носом;
* помещение должно быть проветрено.

Начинать занятия надо с освоения основной позы дыхательной гимнастики: встать прямо, поставить ноги чуть уже плеч, стопы – параллельно; найти удобное положение головы и туловища; руки вдоль туловища или левая рука на нижней части живота, а правая сбоку обхватывает грудную клетку, приблизительно на уровне локтя (для контроля над дыханием).

Продолжительность занятий – от 10-12 до 30 минут в зависимости от возраста детей и периодичности занятий (2-3 раза в неделю). В основу методики проведения занятий (Соловьевой Н.)положено применение специальных статических и динамических дыхательных упражнений на фоне общеукрепляющих и общеразвивающих физических упражнений. Основу дыхательных упражнений составляет упражнение с удлиненным и усиленным выдохом. Этого можно достичь произнесением гласных звуков (ааа, ууу, ооо) шипящих согласных (ш, ж) и сочетании звуков (ах, ух, ох). Эти упражнения необходимо проводить в игровой форме (жужжит пчела, гудит самолет, стучат колеса поезда…). Нагрузка постепенно увеличивается за счет увеличения числа повторений и усложнения упражнений.

1.«ЧАСИКИ» Стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить 10—12 раз.

2.«ТРУБАЧ» Сидя, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх. Медленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф-ф». Повторить 4—5 раз.

3.«ПЕТУХ» Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, а затем хлопать ими по бедрам. Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку». Повторить 5—6 раз.

4. «КАША КИПИТ» Сидя, одна рука лежит на животе, другая—на груди. Втягивая живот — вдох, выпячивая живот — выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3—4 раза.

5. «ПАРОВОЗИК» Ходить по комнате, делая попеременные движения руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять в течение 20—30 секунд.

6. «НА ТУРНИКЕ» Стоя, ноги вместе, гимнастическую палку держать в обеих руках перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки—вдох, палку опустить назад на лопатки—длинный выдох. Выдыхая, произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3—4 раза.

7. «ШАГОМ МАРШ!» Стоя, гимнастическая палка в руках. Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага—вдох, на 6—8 шагов — выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше». Повторять в течение 1,5 минуты.

8.«НАСОС» Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Вдох, затем наклон туловища в сторону—выдох, руки скользят вдоль туловища, при этом громко произносить «с-с-с-с-с», «с-с-с-с». Повторить 6—8 наклонов в каждую сторону.

9. «РЕГУЛИРОВЩИК» Стоя, ноги расставлены на ширину плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлиненного выдоха произносить «р-р-р-р-р». Повторить 5—6 раз.

10. «ЛЕТЯТ МЯЧИ» Стоя, руки с мячом подняты вверх. Бросить мяч от груди вперед. Произносить, выдыхая, длительное «у-х-х-х-х». Повторить 5—6 раз.

11.«ВЫРАСТИ БОЛЬШОЙ» Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки—вдох, опустить руки-вниз, опуститься на всю ступню — выдох. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторить 4—5 раз.

12. «ЛЫЖНИК» Имитация ходьбы на лыжах в течение 1,5—2 минут. На выдохе произносить «м-м-м-м-м».

13.«МАЯТНИК» Стоя, ноги расставлены на ширину плеч, палку держать за спиной на уровне нижних углов лопаток. Наклонять туловище в стороны. При наклоне—выдох, произносить«т-у-у-у-х-х». Повторить 3—4 наклона в каждую сторону.

14. «ГУСИ ЛЕТЯТ» Медленная ходьба в течение 1—2 минут. Поднимать руки в стороны — вдох, руки вниз—выдох, произносить «г-у-у у-у».

15.«СЕМАФОР» Сидя, ноги сдвинуты вместе. Поднимать руки в стороны—вдох, медленно опускать вниз—длительный выдох, произносить «с-с-с-с-с». Повторить 3—4 раза.

Эти упражнения ребенок должен выполнять утром и среди дня. В летнее время занятие лучше проводить на воздухе во время прогулки.

*Подходи ко мне дружок,
И садись скорей в кружок.
Носик ты быстрей найди,
Маме... покажи.
Надо носик очищать,
На прогулку собирать.
Ротик ты свой закрывай,
Только с носиком гуляй.
Вот так носик-баловник!*

*Он шалить у нас привык.
Тише, тише, не спеши,
Ароматом подыши.
Хорошо гулять в саду,
И поёт нос: «Ба-бо-бу».
Надо носик нам погреть,
Его немного потереть.
Нагулялся носик мой,
Возвращается домой*.