

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Казанцевский детский сад

## Консультация для педагогов

# Тема « Роль ДОУ в сохранении физического и психического здоровья детей»

Выполнила:  
инструктор  
по физической  
культуре  
Зубцова Е.А.

Казанцево 2021г

«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы»

Василий Александрович Сухомлинский.

В концепции дошкольного воспитания решению проблем, связанных с охраной и укреплением здоровья детей, отводится ведущее место. Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как

- Закон РФ «Об образовании» (ст. 51)
- «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения».

А так же Указами Президента России

- «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения РФ»

«Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в РФ».

Данные разных исследований показывают, что за последнее время число здоровых дошкольников уменьшилось в 5 раз и составляет лишь 10% от контингента детей, поступающих в школу. Вместе с тем по прежнему наблюдается "перекос" образовательных программ дошкольных учреждений в сторону предметной подготовки к школе, что не обеспечивает формирования тех качеств личности, которые помогают ребенку учиться: в школу приходят дети читающие, считающие, но имеющие скудный сенсорный опыт (по данным учителей начальной школы). Особо следует отметить отсутствие у детей физических качеств (усидчивости, умения напрягаться без ущерба для здоровья, элементарно корректировать свое эмоциональное состояние, переключаться с одной деятельности на другую), то есть тех показателей, которые тесно связаны с самовоспитанием. Надо помнить, что положительные результаты в оздоровлении дошкольников возможны только при совместной работе всего коллектива сотрудников ДООУ, в понимании важности, значимости всех форм оздоровительной работы с детьми.

Дошкольный период является наиболее благоприятным для формирования здорового образа жизни. Осознание ребенком своего "Я", правильное отношение к миру, окружающим людям — все это зависит от того насколько добросовестно, с любовью, грамотно воспитатель строит свою работу.

Здоровый образ жизни — это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях, дети могут оказаться в неожиданных ситуациях на улице и дома, поэтому главной задачей является

Что входит в систему психопрофилактических мероприятий по созданию атмосферы психического комфорта?

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении во многом зависит от взаимодействия воспитателей и специалистов: инструктора по физической культуре, музыкального руководителя, логопеда, психолога.

Не секрет, что благоприятные условия развития, обучения и воспитания ребенка-дошкольника могут быть реализованы лишь при условии тесного взаимодействия детского сада и семьи.

Совместная деятельность педагогов ДОО и родителей по сохранению и укреплению здоровья ребенка, формированию здорового образа жизни, основ гигиенической и физической культуры имеет не только педагогическое, но и глубокое социальное значение. Ведь здоровье детей – будущее страны, основа ее национальной безопасности.

Важным элементом семейного воспитания является физическое воспитание. Однако и в этом направлении мы наблюдаем явно недостаточную активность родителей в физическом воспитании детей. Между тем семейное физическое воспитание способствует как полноценному развитию и укреплению здоровья детей, так и установлению благоприятного семейного микроклимата. Таким образом, дальнейший поиск эффективных способов сохранения и укрепления здоровья дошкольников должен предусматривать повышение роли родителей в оздоровлении детей, приобщении их к здоровому образу жизни, создание **традиций семейного физического воспитания**. Для этого нам необходимо проводить различные конкурсы, например, «Здоровый образ жизни нашей семьи», организовывать Дни здоровья, совместные спортивные праздники, родительские собрания в форме круглых столов, тренингов по обучению родителей оздоровительному массажу, дыхательным упражнениям и т.д.

С целью выявления роли родителей в формировании здоровья и приобщения детей дошкольного возраста к здоровому стилю жизни проведён анкетный опрос по теме: «Сохранение и укрепление здоровья ребёнка в семье». Данные анкет говорят о том, что единицы, кто занимается с детьми закаливанием, спортом.

Недостаточный уровень образованности родителей и детей по формированию здорового образа жизни не даст нам оснований бездействовать.

Таким образом, чтобы наши дети в детском саду были здоровы, необходимо их научить безопасности в современных условиях, осознанному отношению к своему здоровью, т.е. адаптировать детей к тем условиям, что их может ожидать или непременно будет ожидать. И, конечно, же, необходимо воспитывать потребность детей к здоровому образу жизни, научить их правильно относиться к своему здоровью. Поэтому нам необходимо выполнять следующие задачи: развивать осознанное отношение к своему здоровью; формировать потребности в здоровом образе жизни;

продолжать создавать условия для охраны жизни и укрепления здоровья детей.

К настоящему времени в науке сложилось более 79 понятий «здоровье». Оказалось, не так просто дать ему исчерпывающее определение. Так что же такое «здоровье»? (Ответы воспитателей)

1. Здоровье — это нормальная функция организма на всех уровнях его организации.
2. Здоровье — это динамическое равновесие организма и его функций с окружающей средой.
3. Здоровье — это способность организма приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде, способность поддерживать постоянство внутренней среды организма, обеспечивая нормальную и разностороннюю жизнедеятельность, сохранение живого начала в организме.
4. Здоровье — это отсутствие болезни, болезненных состояний, болезненных изменений.
5. Здоровье — это способность к полноценному выполнению основных социальных функций.
6. Здоровье — это полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие. Гармоничное развитие физических и духовных сил, принцип единства организма, саморегуляции и уравновешенного взаимодействия всех органов.

По данным отечественных и зарубежных исследователей, здоровье человека на 50—55% зависит от собственного образа жизни, на 20—25% - от окружающей среды, на 16—20% - от наследственности и на 10—15% - от уровня развития здравоохранения в стране. Нельзя улучшить свою наследственность и лично повлиять на уровень здравоохранения, нельзя значительно изменить экологические условия своего существования, но образ жизни, который человек выбирает, целиком зависит от него самого. **А теперь рекламная пауза «Бабушка и Красная шапочка» (обыгрывают воспитатели).**

Входят Красная шапочка и ее Бабушка. Между ними происходит такой диалог:

- Бабушка, бабушка, почему у тебя такое морщинистое лицо?
- Это потому что я не любила умываться по утрам и вечерам, моя внученька.
- Бабушка, а почему у тебя такие желтые зубы?
- Потому, что я их не чистила и курила, как и твой дедушка.
- Бабушка, бабушка, почему у тебя такие тусклые глаза?
- Потому, что я не любила есть морковь, моя внученька.
- Бабушка, бабушка, а почему ты вся дрожишь и медленно ходишь?
- Это потому, моя Деточка, что по утрам не делала зарядку

**В один голос:** Если: не хочешь, что бы тебя съел Серый волк, как бабушку, веди здоровый образ жизни!

А теперь поиграем в «Мозговой штурм»

• **Продолжи фразу:**

1. Процесс изменения форм и функций организма человека - ... (физическое развитие).
2. Основное специфическое средство физического воспитания - ... (физические упражнения).
3. Детский туризм это - ... (прогулки и экскурсии).
4. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и метание - ... (основные виды движения).
5. От чего зависит здоровье детей? (организация оптимального двигательного режима; прогулка; проветривание; профилактика простуды; безопасно организованная среда; соблюдение режима дня)
6. Вы на прогулке с детьми, пошел дождь. Как это погодное явление превратить в фактор детского развития? (организовать подвижную игру: «Убежим от дождика»; летом в экологически чистом районе использовать как фактор закаливания) и т.п.

**Решите педагогические задачи:**

- Семья отправилась на прогулку в лес. Во время отдыха сын 9 лет забрался на верхушку дерева. Дочь 5 лет тоже пыталась, но у неё не получилось. Она заплакала и стала просить родителей помочь ей. Какая из предложенных реакций родителей наиболее правильная?
  1. Родители накричали на сына, потребовали немедленно слезть с дерева и обоим детям строго-настроено запретили влезать на деревья, объяснив им, что это опасно.
  2. Отец похвалил сына за ловкость, помог дочери подняться на нижнюю ветку дерева, затем самостоятельно спуститься вниз. Девочка несколько раз повторила упражнение.
  3. Мать успокоила плачущую дочь, ласково попросила сына спуститься на землю, а затем отшлёпала его.
- Ребёнок не хочет есть. Бабушка старается заставить его съесть положенную порцию, используя сказку, прибаутки. Мать обещает купить новую игрушку. Отец говорит: «Не хочешь – не ешь». Кто прав?

Современные родители, с одной стороны, довольно образованные люди, а с другой - они мало информированы по вопросам педагогики, психологии, физиологии и других областей знаний.

Существуют разнообразные формы работы с родителями: коллективные, индивидуальные, наглядно-информационные. Желателен творческий неформальный подход педагогов к вопросу организации взаимодействия с

родителями. Важно помнить, что родителям необходима не только теоретическая информация, но, что главное, практические навыки. К нетрадиционным формам работы с родителями можно отнести следующие:

- Школа для родителей или Семейный клуб (с приглашением интересных и известных людей)
- Круглый стол;
- Родительские конференции;
- Вечера вопросов и ответов;
- Это коммуникативные игры;
- Устные справочники;
- Выставки и презентации по узким направлениям.

**Хотелось бы закончить свое выступление такими словами:**

Систематически упражняясь, можно достичь «здорового и счастливого» результата. Здоровья без счастья не бывает, но и счастья без здоровья нет. Единственно правильный путь к сохранению и укреплению здоровья детей - знать самим и творчески применять эти знания, учитывая индивидуальные особенности ребенка. - Существует легенда. У древнего бога Эскулапа были две дочери - Панацея и Гигиена. Обе владели даром целительства, но лечили по-разному. Панацея считала, что может подарить людям лекарство от всех болезней сразу. Гигиена говорила, что на все случаи жизни одного-единственного лекарства быть не может. Человек слаб и уязвим потому, что не знает законов Жизни. Этим законам людей надо научить. Разные пути у дочерей Эскулапа. Панацея лечит людей таблетками да микстурами. А Гигиена просвещает их, объясняет законы Жизни. Она верит, что, овладев ими, люди станут физически и духовно здоровыми, а сама жизнь - прекрасной. Состояние здоровья в большей степени зависит от самого человека. Людей, ведущих нездоровый образ жизни, можно разделить на несколько групп:

- 1) «непросвещенные» (у них отсутствуют знания);
- 2) «парадоксальные» (знают, что поступают неправильно, но считают, что обстоятельства не позволяют им изменить свой образ жизни);
- 3) «рабы обыденного сознания» (считают, что это может повредить кому-то, но не им);
- 4) «упрямцы» (сознательно не желают следовать правилам).

А к какой группе, на Ваш взгляд, относитесь Вы, или это распределение к Вам не относится, так как Вы ведете здоровый образ жизни!?

Помните: «Деньги потерял - ничего не потерял. Время потерял - многое потерял. Здоровье потерял - все потерял».

## «Это может каждый, или 10 правил здорового образа жизни»

1. **Высыпайтесь и просыпайтесь естественным образом.** Большинство людей, ведущих здоровый образ жизни, просыпаются без будильника в отличном настроении, отдохнувшие и с хорошим аппетитом. Они разработали фитнес-план и придерживаются его. Такие люди легко засыпают, крепче спят, кроме того, потребность во сне у них меньше, т. е. для восстановления сил им нужно всего несколько часов крепкого сна. Известно, что между недосыпанием и избыточным весом (ожирением) существует стойкая связь. Сон восстанавливает силы организма, помогает перестроиться и подготовиться к новому дню.
2. **Будьте готовы.** Люди, ведущие здоровый образ жизни, еще с вечера готовят спортивные принадлежности и одежду на следующий день, заблаговременно планируют распорядок дел на целую неделю с учетом спортивных тренировок. Кстати, к тренировкам они относятся так же серьезно, как к деловым встречам или социальным обязательствам.
3. **Делайте утреннюю зарядку.** Занятия спортом утром более эффективны, чем вечерние занятия, кроме того, они лучше вписываются в распорядок дня. После утренней зарядки появляется приятное ощущение удовлетворения и гордости, что помогает выбирать здоровое питание на протяжении дня, успешно выходить из стрессовых ситуаций и сохранить хорошее настроение. Утренняя зарядка - лучшее начало дня, которое в конечном итоге влияет на множество решений, которые мы принимаем в течение дня.
4. **Планируйте режим питания.** Люди, ведущие здоровый образ жизни, питаются строго в определенное время, планируют приемы пищи с учетом тренировок и точно знают, что съедят и когда. Вначале придется приложить некоторые усилия, чтобы определиться с выбором здоровой пищи и закусок, но не стоит пускать питание на самотек. Если вы настолько проголодались, что направляетесь к шведскому столу или заказываете еду в кафе - фастфуд, это первый признак близящейся катастрофы.
5. **Не закливайся на неудачах.** Люди, ведущие здоровый образ жизни, не позволяют неудачам остановить их на пути к цели - одна пропущенная тренировка не превращается в две или три. После пропущенной тренировки они отправляются в спортзал и занимаются еще интенсивнее. Также не следует особо расстраиваться и прекращать диету из-за одного куска пиццы или торта. Нужно вернуться к режиму здорового питания, регулярно заниматься спортом и хорошо высыпаться, чтобы время от времени позволять себе небольшое послабление и пропускать тренировку, при этом, не обвиняя себя во всех смертных грехах.
6. **Измените образ жизни и привычки.** Стройные люди стали такими не за одну ночь - для этого им понадобилось гораздо больше времени. Они много читают о фитнесе и правильном питании, и не пытаются преобразиться за один день, постепенно меняя привычки до тех пор, пока они не станут естественной частью их жизни. Как говорили мудрецы, выбери лучшее, а привычка сделает это приятным и естественным.

7. Научитесь отличать психологию успеха от бесполезных и вредных советов «как быстро похудеть без усилий». Люди, ведущие здоровый образ жизни, не ведутся на волшебные средства быстро и без усилий похудеть и оздоровиться. Они знают, что долголетие, хорошее здоровье и стройная фигура не даются легко, и чтобы ежедневно наслаждаться этими преимуществами, нужно приложить немало усилий. Помните: если что-то слишком хорошо, чтобы быть правдой, значит, это неправда.

8. Сбросьте лишний вес и сохраните достигнутый. Люди, ведущие здоровый образ жизни, знают, что одной диеты еще недостаточно, чтобы похудеть и сохранить достигнутый вес на долгое время. Занятия фитнесом - вот залог успешного похудения. При условии регулярных занятий спортом достигнутый вес можно сохранить на всю жизнь.

9. Не пренебрегайте позитивным аутотренингом. Чтобы сохранить хорошую фигуру, нужно пользоваться приемами позитивного аутотренинга. Вряд ли вы похудеете, если будете постоянно твердить себе «Я толстая» или «Я лентяйка». Чаще повторяйте фразы «Я сильная», «У меня все получится», «Я забочусь о своей фигуре» и т. п.

10. Ставьте перед собой реалистичные цели. Люди, ведущие здоровый образ жизни и следящие за фигурой, всегда стремятся к реалистичным целям.

Некоторые хотят похудеть до определенного размера или параметров. Другие стремятся своим поведением поддержать определенную акцию, например, бегают трусцой в целях борьбы с раком груди или занимаются велоспортом для борьбы с лейкемией. Достигнув одной цели, поставьте перед собой следующую и составьте план, как ее достичь.

Если вы мечтаете о стройном, здоровом, сильном и выносливом теле, выберите для себя, хотя бы одну из перечисленных выше привычек и не отступайте от нее. Когда эта привычка станет для вас второй натурой, переходите к следующей. Помните - чем больше у вас здоровых привычек, тем легче и насыщеннее будет ваша жизнь, и тем больше вас будет радовать ваше отражение в зеркале.