

НОВЫЕ ПОДХОДЫ К ОЗДОРОВЛЕНИЮ ДОШКОЛЬНИКОВ

«Я не боюсь ещё и ещё раз повторить: забота о здоровье - это важнейший

труд воспитателя и родителей. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность

знаний, вера в свои силы» В.А.Сухомлинский.

В основе оздоровительно-воспитательной работы лежит особое междисциплинарное научно-практическое направление - педагогика оздоровления. Это направление сегодня постепенно оформляется на «стыке» возрастной физиологии, педиатрии, педагогики, детской психологии. Одним, из его основоположников был российский учёный-педиатр, педагог, психолог Ю. Ф. Змановский.

Эффективное оздоровление воспитание и развитие детей возможно при условии соблюдения следующих принципов.

- 1. Организация оздоровительного режима.*
- 2. Организация двигательной активности с преобладанием циклических упражнений.*
- 3. Формирование правильной осанки и навыков рационального дыхания.*
- 4. Реализация системы эффективного закаливания.*
- 5. Обеспечение полноценного питания.*
- 6. Обеспечение психологического комфорта.*
- 7. Использование развивающих форм оздоровительно-воспитательной работы.*

Главным условием правильной организации оздоровительно-воспитательной работы в ДОУ является оздоровительный режим. Оздоровительный режим должен быть построен с учётом особенностей соматического и нервно психического здоровья детей, а также биоритмологического профиля, возрастных различий, эмоционального состояния, с учётом внешних факторов, оказывающих воздействие на организм ребёнка. Среди ритмических процессов жизнедеятельности особое место занимает состояние бодрствования и сна. Особое беспокойство вызывают дети, которые не спят днём, но по состоянию нервной системы нуждаются в таком отдыхе. Часто причинами нарушения сна является отсутствие чёткого режима, а также не соблюдение единства воспитательных приёмов в семье и ДОУ. Одним из компонентов рационально построенного режима дня являются прогулки на открытом воздухе. Это наиболее эффективный вид отдыха, восстанавливающий в процессе деятельности функциональное состояние организма и работоспособность. В зависимости от возраста детей прогулки (их характер и длительность) имеют свои особенности. Пребывание на воздухе способствует повышению сопротивляемости организма детей и закаляет его. После активной прогулки у ребёнка всегда хороший аппетит и хороший сон.

Режим можно считать правильным тогда, когда в нём предусмотрена рациональная двигательная деятельность (физические упражнения, подвижные игры, всевозможные движения), которая способствует нормальному функционированию нервной, сердечно - сосудистой и других систем детского организма. Одним из основных условий организации двигательной активности детей является систематическое использование циклических упражнений. Если учесть соображения специалистов по возрастной физиологии, считающих, что для достижения активного долголетия, фундамент которого закладывается в период роста и развития, необходимы циклические физические упражнения, повторяемые многократно и систематически, то станет ясно, что такие упражнения должны быть одним из основных средств в физическом воспитании детей. Равномерно повторяющиеся циклические упражнения (быстрая ходьба, бег, прыжки, аэробика, плавание, ходьба на лыжах, скольжение на коньках и т. д.), как считает Ю.Ф. Змановский, способствуют увеличению умственной и физической работоспособности, улучшению умственной и физической работоспособности, улучшению эмоционального состояния, полноценному физическому и психическому развитию детей, укреплению их здоровья.