

Консультация для педагогов

«Как сохранить здоровье дошкольникам»

Фетисова Е.С.

инструктор по физической культуре

МАДОУ «Детский сад

комбинированного вида

№37 «Ягодка»

Деньги потерял – ничего не потерял,

Время потерял - многое потерял,

Здоровье потерял - все потерял.

(русская народная пословица)

В Уставе Всероссийской организации здравоохранения отмечается: здоровье - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, а состояние полного и духовного благополучия. Здоровье – это совокупность физических, психических и социальных качеств человека, которые составляют основу его долголетия и осуществления творческих планов, создания крепкой дружной семьи, рождения и воспитания детей, овладения достижениями культуры.

Здоровье рассматривается не как постоянная величина, а как динамический комплекс проявлений жизнедеятельности человека, изменяющийся изо дня в день. Необходимо при этом учитывать качество жизни и состояния психической сферы. Здоровье нельзя оценивать отдельно от условий и возможностей человеческой деятельности, той конкретной среды, в которой человек живет.

Это социальная категория, определяемая не природой, а характером общественных отношений и факторами, входящими в образ жизни. Физическое развитие - один из наиболее важных показателей здоровья ребенка. Именно в детском возрасте формируется костно-мышечный аппарат, заканчивается развитие всех систем органов. Поэтому правильная организация занятий, оптимальное чередование разных видов деятельности оказывает большое влияние на работоспособность, утомляемость и в целом на функциональное состояние всего организма.

Следующий важный критерий здоровья – психофизическое состояние ребенка. Детский сад - не только учреждение, куда ходит ваш ребенок на протяжении нескольких лет, но еще и особый мир, в котором он проживает значительную часть своей жизни, где радуется и огорчается, принимает различные решения, выражает чувства, формирует мнение, отношение к кому или чему-либо.

Положительные эмоции выступают залогом психического здоровья. Сохранение здоровья детей - общая задача педагогов, медиков и родителей. Здоровье ребенка можно считать достигнутой нормой, если он:

- в физическом плане умеет преодолевать усталость,
- в социальном - коммуникабелен, понимает юмор, сам умеет шутить, позволяет действовать в оптимальном режиме,
- в интеллектуальном - проявляет хорошие умственные способности, любознательность, воображение, самообучаемость,
- в нравственном, эмоциональном - уравновешен, способен удивляться и восхищаться.

Только систематическое проведение оздоровительной работы, приобщение ребенка к спорту даст желаемый результат.



Список литературы:

1. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. Москва: ТЦ Сфера, 2006.
2. Горбатенко О.Ф. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно-досуговые мероприятия. Волгоград: Учитель, 2008.
3. В.Т. Кудрявцев, Б.Б.Егоров «Развивающая педагогика оздоровления»Линка-Пересс Москва 2000 г.
4. Козырева О. В. Лечебная физкультура для дошкольников.