

Вафина Ольга Павловна

воспитатель

Замалеева Гульнара Гильфановна

воспитатель

Кириллова Светлана Анатольевна

воспитатель

Купоросова Светлана Александровна

инструктор по физической культуре

МАДОУ «Д/С №408»

г. Казань, Республика Татарстан

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРИРОДНЫХ ФАКТОРОВ В ОЗДОРОВЛЕНИИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация: статья посвящена вопросу сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста. Актуальность данной работы обусловлена необходимостью формирования здорового образа жизни подрастающего поколения и, в связи с этим, рассмотрения возможности использования естественных сил природы в физическом воспитании дошкольников.

Ключевые слова: дошкольный возраст, сохранение и укрепление здоровья, здоровый образ жизни, природные факторы, оздоровительные силы природы.

Сохранение, укрепление здоровья детей – одна из проблем, волнующих сегодня родителей, педагогов. Состояние оптимальной работоспособности ребенка сильно зависит от его хорошего самочувствия, нормальной работы всех органов в организме. Здоровый ребенок с удовольствием и радостью участвует во всех видах деятельности (интеллектуальной, познавательной, трудовой, творческой, общественной, физической, игровой). Он веселый, легко общается со сверстниками и педагогами.

В нашем распоряжении восемь докторов, дарованных самой природой. Рассмотрим одну из оздоровительных программ, основанную на принципе этих «восьми докторов».

Первый доктор – солнечный свет. Направления работы:

– как можно чаще находиться на солнце, нежиться под его лучами, пока кожа не станет слегка загорелой;

– есть больше овощей и фруктов, выращенных на солнце (содержащийся в них хлорофилл – часть солнечной энергии), это самая богатая и полезная пища для детей;

– чаще вводить образ солнца в деятельность детей: в рисунках, стихах, песнях, и изображать солнышко в домашнем убранстве, на фотографиях;

– находясь на прогулке обращать внимание детей на лечебное воздействие солнца (на окружающую среду: растения, воду рек и озер, лица людей)⁴

– при общении с детьми больше употреблять значение «солнышко»: «ты сегодня светишься, как солнышко», «солнечное утро», «солнышко не светит».

Второй доктор – свежий воздух. Свежий воздух – один из факторов здоровья ребенка. Поэтому очень важно следить за тем, чтобы каждый ребенок ежедневно находился на свежем воздухе в детском саду.

1. Следить за чистотой воздуха в групповой комнате, приучать детей к чистоте воздуха в комнате.

2. Одежда должна быть свободной, дышащей (старайтесь избегать синтетики).

3. Принимать воздушные ванны.

4. Использовать кислородные коктейли (для лечения).

Третий доктор – чистая вода. Направления работы.

1. Употреблять продукты с высоким содержанием воды, такие как овощи, фрукты, соки.

2. Пить только чистую воду (родниковую, ионизированную, серебряную, намагниченную, очищенную).

3. Обязательные водные процедуры (вводить постепенно): растирание тела водой, полив, купание в ванне и открытых водоемах, различные процедуры с холодной водой и снегом на свежем воздухе, массаж в воде (при возможности).

4. Ежедневные процедуры утром холодной водой, вечером теплой водой (умывание, для очищения тела, согревания, лечения, при бессоннице).

5. Воспитание позитивного отношения к воде и различным процедурам с водой: рисунки, стихи и проза, песни, музыка, детские рисунки.

Четвертый доктор – правильное питание. Адекватное и полноценное питание важно для каждого человека, а для растущего детского организма оно еще более важно. Прежде всего, необходимо обеспечить, чтобы суточный прием пищи ребенка был калорийным, чтобы в пище были не только растительные белки, но и животные белки, главным образом животные жиры, а также фрукты. Детское питание также должно содержать как можно больше витаминов.

Очень важно и время приема пищи. Отсутствие пищевого поведения пагубно сказывается на работе органов пищеварения. Вкусная, питательная горячая пища хорошо усваивается и повышает тонус малышей. Детей нужно учить аккуратности при приеме пищи, хорошему пережевыванию пищи. Гигиена зубов также чрезвычайно важна для здоровья ребенка.

Пятый доктор – физические упражнения. Организм каждого человека с рождения и до преклонного возраста может нормально развиваться и выживать только при определенных движениях, физических нагрузках. Самое главное: физическая нагрузка не должна негативно влиять на правильное формирование, нормальное функционирование молодого организма.

Гимнастика – важнейший раздел физической культуры; она представляет собой систему физических упражнений. Цель утренней гимнастики – укрепление сердечно-сосудистой системы и дыхательного аппарата путем систематических упражнений, воспитание выносливости и физическое закаливание детей.

Ходьба, бег, прыжки, поддержание равновесия, ползание, лазание, плавание, метание и др. Физкультурные занятия проводятся по определенному рас-

писанию и утвержденной государством программе, в каждом физкультурном занятии обычно присутствуют элементы гимнастических упражнений и игр.

Подвижные игры, составляющие важнейшую часть работы физического воспитания, служат той же цели, что и гимнастические упражнения.

Закаливание.

Шестой доктор – отдых. Он индивидуален для каждого.

Седьмой доктор – правильная осанка: стоять прямо, ходить прямо, сидеть прямо. Голова должна быть гордо поднята вперед и немного приподнята вверх, живот должен быть собран. Это влияет не только на красоту внешнего вида, но и на правильное функционирование внутренних органов – головного и спинного мозга, сердца, легких, желудочно-кишечного тракта, позвоночника, суставов.

Восьмой доктор – ум. Умение анализировать явления, делать выводы, выбирать и использовать то, что тебе нужно, – все это способы действовать вдумчиво, разумно. Совершенствование духовно-интеллектуального развития и организация здорового образа жизни – это единый процесс.

Список литературы

1. Зайцев Г.К. Валеология. Культура здоровья: книга для учителей и студентов педагогических специальностей / Г.К. Зайцев, А.Г. Зайцев. – Самара: БАХРАХ-М, 2003. – 268 с.

1. Зайцев Г.К. Уроки Айболита. Расти здоровым: учебное пособие / Г.К. Зайцев. – СПб.: Детство-Пресс, 2001. – 40 с.

2. Зайцев Г.К. Уроки Мойдодыра / Г.К. Зайцев. – СПб.: Акцидент, 1997. – 32 с.

3. Лаптев А.К. Тайна пирамиды здоровья: учеб. пособие по валеологии для нач. шк. / А.К. Лаптев. – СПб.: PETROC, 1998. – 111 с.