

Воспитываем детей здоровыми (Ю. Змановский)

О том, что физкультура и спорт полезны, знают все. У растущего организма восстановление затраченной энергии характеризуется возвращением к исходному уровню, но и его превышением. Поэтому в **результате реализации движений происходит не трата, а приобретение массы, что обеспечивает рост.**

Деятельность дошкольных учреждений включает два процесса: воспитательно-образовательный и воспитательно-оздоровительный.

Основными разделами воспитательно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях являются: организация **рациональной двигательной активности** детей, реализация **системы эффективного закаливания**, обеспечение **полноценного питания** и создание **условий организации оздоровительных режимов** для детей.



Лишь осуществляя такой комплексный подход, можно добиться выполнения главных задач воспитательно-оздоровительной работы по укреплению физического, психологического и

сексуального здоровья детей, их оптимального физического развития и двигательной активности.

Принципы реализации системы эффективного закаливания

1. **Одежда** (на улице и в помещении), **соответствующая погоде.** Ребенок, находящийся на открытом воздухе и не двигающийся какое-то время, должен быть так, чтобы испытывать ощущение зябкости.



2. **Температура воздуха в помещении - 18-20 С,** однако, в зависимости от большей или меньшей двигательной активности детей и их числа, температура воздуха должна изменяться в обратном соотношении.

3. **Хожение босиком** может быть эффективным закаливающим средством **при условии постепенного его использования.**

4. **Контрастные температурные воздействия** (контрастные воздушные ванны и контрастный душ) именно эти методы способствуют развитию и совершенствованию системы физической терморегуляции, плохо функционирующей в первые годы жизни ребенка.

5. **Циклические упражнения,** особенно на открытом воздухе, выполняемые детьми в свободной не стесняющей движений одежде на занятиях и прогулках, обладают хорошим закаливающим и оздоровительным эффектом.

6. **Плавание в бассейне также способствует закаливанию при использовании контрастного душа** до и после окончания занятия. Отличные результаты можно получить в оздоровительном комплексе - бассейн, сауна, фитобар.

Организация Физическое развитие человека проявляется в таких основных свойствах как сила, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость. Эффективной профилактикой респираторных и сердечнососудистых заболеваний является такое качество как **выносливость.**

Выносливость в сочетании с закаливанием обеспечивают формирование механизма эффективной не специфической профилактики этих заболеваний.

Какие же упражнения способствуют повышению выносливости?

Нужный результат можно получить при преимущественном использовании циклических, т.е. длительных, повторяющихся равномерных нагрузок в виде беговых и прыжковых упражнений. Желателен более длительный и медленный бег.

Важны три обстоятельства.

Во-первых, наиболее действенны в оздоровительном аспекте те игры, в которых ребенок бежит не быстро, но длительно, тренируя выносливость.

Во-вторых, в игре желателен определенный сюжет с ролями играющих.

В-третьих, для старших дошкольников вводить в игры элементы соревнований.

Рекомендуется игра «Салки» (бег в медленном темпе). Пробегка должна быть 80-100 м, для старших 500м-800- 1000 м.

Рекомендуется комплекс упражнений утренней гимнастики:

1. Руки в стороны на высоте груди. Скрещивание их (повтор 30-40 сек.).
2. Полезны упражнения для ног с перешагиванием по лестнице, сгибание ног в коленях.
3. Наклоны вперед, в стороны. Круговые движения туловища, руки на поясе(1-2 мин.)

4. Медленная пробежка и последующие дыхательные упражнения.
5. Вторая пробежка, примерно на такое же расстояние, но в другую сторону.
6. Переход на ходьбу и дыхательные упражнения.
7. Метание предметов обоими руками.
8. Прыжки на месте поочередно.
9. Переход на ходьбу.
10. Если возможно, то и третья пробежка.

Хорошими оздоровительными мероприятиями, хотя и уступающими бегу, являются **лыжные прогулки**.



Роль **плавания** так же подчеркивается в оздоровлении и закаливании детей.



Оно является эффективным средством профилактики даже лечения нарушений осанки и сутулости. При плавании позвоночник ребенка выпрямляется, мышцы рук и ног совершают ритмичные движения, влияют на гибкость позвоночника. Плавание положительно действует на процессы роста у детей.

Полезна **езда на велосипеде**.



С возрастом детей надо приучать к спортивным играм:

Баскетбол, ручной мяч, теннис, бадминтон.

Для предупреждения плоскостопия полезна ходьба босиком, ходьба на носках.

Для создания хорошего эмоционального настроения рекомендуется использовать музыку.

Принципы создания условий реализации оздоровительных режимов для детей.

1. Организация режима дня ребенка в соответствии с **особенностями индивидуального биоритмологического профиля**. Основные компоненты которой — физическая и умственная работоспособность, эмоциональная реактивность в динамике дня.
2. Стереотипно **повторяющиеся режимные моменты**: время приема пищи (четырёхразовое), дневной и ночной сон, общая длительность пребывания ребенка на открытом воздухе и в помещении. Остальные компоненты режима — динамические.
3. Полная **реализация** (по возможности ежедневная) следующей **триады**: оптимальная двигательная активность; достаточная индивидуальная умственная нагрузка и преобладание положительных эмоциональных впечатлений.
 4. Достаточный по продолжительности **дневной и ночной сон** детей. Его длительность определяется не возрастом, а индивидуальным проявлением деятельности ряда структур головного мозга.
 5. **Организация режима дня детей в соответствии с сезонными особенностями**, поэтому в дошкольном учреждении должны быть четыре сезонных режима дня с постепенными переходами от одного к другому. Основными изменяющимися компонентами являются соотношение периодов сна и

бодрствования и двигательной активности детей на открытом воздухе и в помещении.