

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное  
учреждение – детский сад компенсирующего вида №266**

620072, г. Екатеринбург, ул. Рассветная, 13а,

Тел.: 8(343)347-27-10, тел./факс: 348-41-15,

e-mail: mdou266@yandex.ru

---

**Рекомендации для родителей  
по здоровьесбережению**

**Составитель:**

Розина Г. В.,  
учитель-дефектолог

Екатеринбург, ноябрь 2020 г.

Нормой жизни и поведения каждого человека должно быть сознательное и ответственное отношение человека к здоровью как к общественной ценности. Бесспорно, что уровень и продолжительность жизни человека, а также состояние его здоровья во многом определяются моделью поведения, формируемой в детстве. И одной из сторон данного процесса должно явиться формирование культуры здоровья, как части общей культуры человека - осознание здоровья, как жизненно важной ценности, воспитание ответственного отношения к своему здоровью, здоровью окружающих людей и природной среды. Люди являются частью природы. Мы все отвечаем за то, чтобы природа сохранилась везде на нашей планете: в лесу - куда мы ходим отдыхать; в реке - где мы плаваем; в городе - где мы живем. Мы должны заботиться о себе, о своем здоровье, окружающих людях, чистоте воздуха и воды.

Здоровье - одна из главных ценностей в жизни. Каждый ребенок хочет быть сильным, бодрым, энергичным: бегать, не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть с ребятами во дворе, не болеть. Плохое самочувствие, болезни являются причинами отставания в росте, неудач в образовательной деятельности, в играх, в спорте. Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе, но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только физически, но и личностно, интеллектуально, духовно.

В настоящее время в педагогике возникло особое направление: «педагогика оздоровления», в основе которой лежат представления о развитии здорового ребенка, здорового образа жизни и добиться осознанного выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

Для достижения целей здоровьесберегающих технологий в дошкольном возрасте мы применяем следующие группы средств:

#### **Средства двигательной направленности:**

- Физические упражнения;
- Физкультминутки;
- Эмоциональные разрядки;
- Гимнастика (*оздоровительная после сна*);
- Пальчиковая гимнастика, зрительная, дыхательная, корригирующая;
- Лечебная физкультура;
- Подвижные и спортивные игры;
- Массаж;
- Самомассаж;
- Психогимнастика.

Ежедневно в своей работе с детьми используем такую форму, как пальчиковые игры.

Систематические упражнения пальцев являются мощным средством повышения работоспособности головного мозга. Психологи утверждают, что гимнастика для пальцев рук развивает мыслительную деятельность, память, внимание ребенка.

В группе имеется картотека стихов, сопровождающих упражнения, книги для развития мелкой моторики, различные предметы для выполнения упражнений. Широко используем пальчиковые игры без предметов в свободное время, на прогулках. В играх стараемся

выполнять упражнения с предметами: прищепками, пробками, счетными палочками, пуговицами, мячами-ежиками, платочками и т. д.

Для укрепления зрения мы используем следующие моменты: зрительные паузы, в любое время дня дети закрывают глаза и открывают, можно веки прижать пальчиком.

Массаж глаз - помогает детям снять усталость, напряжение, улучшает обмен веществ в тканях глаза.

Тренировочные упражнения для глаз проводим несколько раз в день, в зависимости от деятельности, вызывающей напряжение.

- Зрительные ориентиры (*пятна*) - снимают утомление глаз и повышают двигательную активность в течение дня.
- Красный - стимулирует детей в работе. Это сила внимания.
- Оранжевый, желтый - соответствуют положительному рабочему настроению. Это тепло, оптимизм, радость.
- Синий, голубой, зеленый - действует успокаивающе. Это общение, надежда, вдохновение.

Все эти средства способствуют развитию психологической комфортности детей, которая обеспечивает их эмоциональное благополучие, снимает напряжение во время образовательной деятельности, во время игр.

Часто используем минутки покоя:

- посидим в тишине с закрытыми глазами;
- ляжем на спину и расслабимся, будто мы тряпичные куклы;
- помечтаем под эту прекрасную музыку.

Наряду с традиционными формами работы мы проводим с детьми самомассаж от простуды (*автор А. И. Уманская*). Все знают, что у человека на теле имеются особые точки, которые регулируют деятельность внутренних органов. Массаж этих точек повышает защитные силы организма в целом. Массаж делаем 1-2 раза в день.

Мы знаем, что закаленный человек быстро и без малейшего вреда для здоровья приспосабливается к любым изменениям температуры воздуха, легко переносит холод, жару. Закаливание повышает не только устойчивость к влиянию плохой погоды, но и совершенствует, мобилизует резервные возможности адаптационных систем, чем обеспечивается профилактика простудных и других заболеваний.

Дети, проснувшись, проходят по ребристой дорожке, дорожке с пуговицами, шнуру, палочками, камушками (*для профилактики и коррекции плоскостопия*). Затем переступают из одного таза в другой, задерживаясь в каждом по 4-5 секунд. Каждый таз наполнен водой разной температуры, с разницей в 2-3 градуса, начиная с 40 градусов. Систематичность этого закаливания способствует оздоровлению детского организма, повышению иммунитета ребенка, поднимает его настроение.

Наши дети должны быть здоровы, а для этого надо не так уж много: систематичность выполнения, привычку, удовольствие в выполнении упражнений.

Оздоровительные силы природы имеют огромное значение для здоровья детей:

- Регулярные прогулки на свежем воздухе;
- Экскурсии;
- Походы;
- Солнечные и воздушные ванны;
- Водные процедуры;
- Фитотерапия;
- Витаминотерапия;
- Закаливание.

Ребенок дошкольного возраста должен ежедневно находиться на улице не менее трех часов. И мы в своей работе с детьми стараемся как можно больше находиться на свежем воздухе.

Через экскурсии в лес прогулки, походы, игры на свежем воздухе, развлечения дети получают необходимый опыт, учатся исследовать, наблюдать и заботиться о своем здоровье.

В лесу дети получают солнечные и воздушные ванны, что благотворно действует на весь организм, повышает тонус нервной системы и увеличивает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям. Естественные ароматы леса благотворно влияют на ребенка, учат правильно пользоваться этими запахами. Дети узнают о пользе деревьев. Рассуждаем с детьми: можно ли жечь мусор? Откуда появилась плохой воздух?

Мы знаем, что гигиенические средства содействуют укреплению здоровья и стимулируют развитие адаптивных свойств организма:

- Личная гигиена;
- Проветривание;
- Влажная уборка;
- Режим питания;
- Правильное мытье рук;
- Обучение детей элементарным приемам здорового образа жизни;
- Ограничения уровня учебной нагрузки во избежание утомления.

В образовательных деятельности «Воздух и здоровье», «Правила поведения на воде» - даем понятия об использовании воды и воздуха человеком, учим правилам, умениям жить и заботиться об окружающей среде, о своем здоровье.

В беседах «Для чего мы чистим зубы», «Гигиена приема пищи» - дети приобщаются к культуре поведения, личной гигиене. Знакомим детей с лекарственными растениями близкого окружения. Они много раз видели их вблизи дома, двора, города, в лесу, но знаний о них не имели, не знали их пользы для человека. А теперь прекрасно узнают ромашку, одуванчик, крапиву и рассказывают, как можно лечиться этими растениями. Лекарственные растения помогают человеку победить болезнь, ими лечатся и животные и птицы.

Рассказываем детям о пользе комнатных растений, приучаем ухаживать за ними. Объясняем им, что растения подавляют жизнедеятельность опасных микроорганизмов, повышающих бактерицидную энергию воздуха, растения организуют воздух, а мы знаем,

что свежий воздух улучшает состояние здоровья, излечивает многие заболевания. Дети узнали, какие растения дают оздоравливающий эффект - это: фикус, герань, хлорофитум.

Конечно, без совместной работы с родителями, мы не пришли бы к хорошим результатам. Родители активно принимают участие в спортивных совместных мероприятиях, экскурсиях, походах, направленных на оздоровление детей. На родительских собраниях, индивидуальных консультациях учим оценивать здоровье ребенка, родителям предлагаем картотеки различных гимнастик, упражнений для дома, советуем литературу, брошюры.

Соответственно, для родителей оформляем в «Уголке здоровья» рекомендации, советы:

- предлагаем папки-передвижки;
- приглашаем в походы, на экскурсии;
- проводим анкетирования.

Все эти приемы позволяют нам постепенно стабилизировать, приобщить к здоровому образу жизни. У родителей и у нас теперь одна цель - воспитывать здоровых детей.