Методическая разработка

**«Основные составляющие здорового образа жизни детей дошкольного возраста»**

(консультация для родителей)

***Аннотация***: Здоровье – это большой дар, оно дается один раз и его необходимо сберечь, так как без него невозможна счастливая, интересная и долгая жизнь. Нет задачи важнее и вместе с тем сложнее, чем воспитать здорового ребенка.Что же нужно делать, чтобы быть здоровым? Совместная деятельность, как известно, сближает родителей и детей, поэтому методическая разработка «Основные составляющие здорового образа жизни детей дошкольного возраста» поможет родителям приобрести опыт общения с ребенком, совместные занятия дают возможность проявлять инициативу и творчество и находят эмоциональный отклик и оздоровительный эффект у ребенка.

***Ключевые слова:***здоровье, утренняя гимнастика, двигательная активность, массаж волшебных точек ушей,массаж рук, упражнения для глаз, дыхательная гимнастика, питание, сон, смехотерапия..

***Здоровье*** – это не только отсутствие болезней, но и состояние полного физического, психологического и социального благополучия. Выпадение же хотя бы одной из этих структурных частей ведет к утрате целого. Как показано в многочисленных исследованиях, часто физическое здоровье прямопроизводно от психического здоровья ребенка. Другими словами, если ребенку хорошо и комфортно в психологическом аспекте, то его физическое здоровье меняется в лучшую сторону. Болезнь легче предупредить, чем лечить. А значит, надо с ранних лет учить детей заботиться о своем здоровье, воспитывать интерес, а затем и потребность в здоровом образе жизни.

 Важно приучать ребенка здороваться при встрече со взрослыми и детьми:

Я здороваюсь с улыбкой

Дома и на улице,

Даже «здравствуй» говорю

Я знакомой курице.

***Утренняя гимнастика*** создает у детей хорошее настроение, поднимает мышечный тонус, обязательны в утренней гимнастике упражнения по профилактике плоскостопия и нарушения осанки.

|  |  |
| --- | --- |
| Мы сегодня рано всталиИ зарядку делать стали.Руки вверх! Руки вниз! Влево-вправо повернись! | Дружно сели, дружно всталиИ наклоны делать стали,Стали прыгать и скакать,А потом опять шагать. |

Для того чтобы мышцы развивались и укреплялись, им нужно давать нагрузку. Ежедневная гимнастика, способствует укреплению мышц стопы.

***Комплекс гимнастики «Стоп - плоскостопие»:***

✓ Разминка. Пусть ребенок несколько минут походит по комнате то на пятках, то на носочках. Сначала медленно, постепенно увеличивая темп.

✓ Посадите малыша на стул и попросите попеременно сгибать и разгибать пальцы на ногах и вращать ступнями.

✓ Положите на пол тонкий лист бумаги или старую газету. Пусть кроха хорошенько помнет ее босыми ножками, а потом пальцами ноги поднимет с пола.

✓ Научите малыша с помощью ног поднимать с пола предметы разных размеров: карандаши, резиновые игрушки, детали конструктора. Начинайте с больших предметов и постепенно переходите к совсем маленьким. Сначала пусть ребенок выполняет это упражнение, сидя на стуле, одновременно двумя ногами. Затем постепенно усложняйте задачу — пусть поднимает предметы, стоя, пальцами одной ноги.

✓ Положите небольшую досточку на пол, и пусть кроха ходит по ней. Затем подложите под края доски несколько книг и попросите его пройти по ней. Когда малыш освоит ходьбу по приподнятой доске, потихоньку усложняйте упражнение и поднимайте только один конец доски, образуя горку. Пусть ребенок, ни на что, не опираясь, забирается на нее и спускается.

✓ Положите на пол мяч и попросите ребенка покатать его сначала одной ногой, а затем другой. Следите, чтобы ребенок учился мышцами стопы удерживать мяч на одном месте. Для этого на полу можно мелом начертить круг, за который мяч не должен выкатываться. Желательно при выполнении этого упражнения чередовать мячики разной формы (от совсем маленьких шариков до больших надувных мячей).

✓ Пусть малыш подошвой одной ноги погладит голень другой ноги (снизу вверх), и наоборот.

***Комплексы лечебной гимнастики***

Для детей от 2 лет и старше в домашних условия:

✓ При исходном положении — ноги врозь, носки повернуты внутрь — выполнять попеременные повороты корпуса вправо и влево с поворотом соответствующей стопы на наружный край. Несколько минут походить на носках. Столько же походить на пятках. Немного походить с поджатыми пальцами ног. Походить с поднятыми пальцами ног

✓ Попытаться несколько раз пальцами ног поднять с пола любой мелкий предмет: карандаш, платок и т.д. Лечь на пол и двигать стопами влево и вправо, вперед и назад, сгибать и разгибать пальцы.

***Двигательная активность*** – непременное условие здоровья. Она сопутствует ребенку постоянно, в игре, бытовой деятельности, на прогулке.

Двигательная активность становится средством не только физического развития, но и психологической разгрузки.

|  |  |
| --- | --- |
| Пусть стать чемпионом,Борьбой закаленным,Задача совсем непроста,Но стать просто ловким, Набраться сноровки,Здоровым и сильным стать – красота! | Вот темнеет за окном,И пора идти домой,Чтобы радостно затем встречаться,Надо нам с улыбкою прощаться! |

**Несколько советов для физического совершенствования детей дошкольного возраста.**

Чаще гуляйте с ребенком. Дошкольник должен гулять не менее 4-х часов в день, даже в холодное время года. Здесь важно уделить внимание не только ходьбе, бегу, но и подвижным играм, дыхательным упражнениям и, конечно же, отдыху. Правильное и пропорциональное сочетание двигательной активности детей дошкольного возраста на прогулке поможет наладить не только гармоничные отношения между ребенком и взрослым, но и будет побуждать интерес к физическим занятиям, и к познанию окружающего мира. Собираясь на прогулку, обратите внимание на одежду ребенка, она должна быть удобной легкой, не должна стеснять движения ребенка, обувь должна быть по сезону и размеру, желательно из натуральных материалов. Местом для прогулок, выбирайте парки, скверы, где присутствует естественное озеленение. В зимний период не забывайте о детских санках и лыжах. В летний период увеличивайте время прогулок, отправляйтесь в походы. Также посещение бассейна, соляных пещер и спортивных секций будет полезным для профилактики различных заболеваний. Заканчивать прогулку желательно играми малой подвижности и дыхательными упражнениями в игровой форме.

Большой интерес у детей вызывают ***подвижные игры***. Они оказывают не только всестороннее гармоничное развитие на весь организм ребенка, но и доставляют ему огромную радость. В процессе подвижных игр у ребенка происходит не только совершенствование систем организма дыхательной, сердечно-сосудистой, укрепление мышечной мускулатуры, но и происходит умственное, нравственное, эстетическое и трудовое развитие. Игры могут быть высокой, средней и низкой подвижности, важно уделять внимание возрастным особенностям детей.

***Подвижные игры для детей дошкольного возраста***

***«Водный мир»*** (старший дошкольный возраст).

Среди детей выбирается "акула". Все остальные становятся "рыбками". Играют дети как в салки, только до кого дотронется акула, становится помощником.

***«Хозяйка и котята»*** (средний и младший возраст). В эту игру нужно играть на улице. Один человек "хозяйка", а все остальные "котята". "Котята" встают в круг, а "хозяйка" отворачивается. Когда она быстро поворачивается, все "котята" должны быстро разбежаться, а "хозяйка" должна их догнать. Когда "хозяйка" поймает одного "котенка", нужно отвести его в домик. Нужно отметить территорию она не должна быть большая, но и не маленькая. Игра продолжается до тех пор, пока "хозяйка" не поймает всех. Тот, кто был пойман последним, тот и становится «хозяйкой».

В любую погоду дома не сиди!

Поскорее одевайся и на прогулку иди!

На улице ждут тебя игры и смех,

Будет здоровье – будет успех!

К оздоровительным мероприятиям относится ***закаливание,*** что повышает сопротивляемость организма к болезням.

Вот так всегда мы из детей

Растим бойцов – богатырей.

А не тепличное созданье.

Закаливающие процедуры помогают укреплению нервной системы ребенка, способствуют развитию костей и мышц, активизируют обмен веществ, улучшают работу внутренних органов. Дети хуже воспринимают воздействие болезнетворных факторов.

Большинство закаливающих средств вполне доступны и просты. Придерживаясь *основных принципов закаливания*, можно добиться хорошего эффекта:

- процедуры проводите систематически;

- необходимо учитывать настроение ребенка, а процедуры лучше проводить в форме игры;

- при осуществлении процедур время и температуру изменяйте постепенно;

- закаливание можно начинать в любом возрасте;

- не допускайте переохлаждения ребенка во время процедур;

- при закаливании избегайте сильных раздражителей, таких, как чересчур низкие температуры или перегревание на солнце;

- правильно выбирайте одежду и обувь – она должна соответствовать температурному режиму и быть изготовленной из натуральных материалов и тканей;

- сочетайте закаливающие процедуры с массажем, физическими упражнениями;

- закаливающие процедуры лучше проводить для всей семьи сразу.

Для малышей совсем несложно устраивать такую закаливающую процедуру, как воздушные ванны. Во время переодевания, пеленания малыша оставляют полежать без одежды на пеленальном столе – совсем маленьких по 2-3 минуты, а к возрасту 6 месяцев длительность процедуры доводят до 15 минут. Температура в помещении должна быть 20-25 градусов.

Для детей более старшего возраста применяют интенсивные методы закаливания, которые подразумевают непродолжительный контакт тела с холодным воздухом, снегом или ледяной водой. Они проводятся в сочетании с традиционными и контрастными процедурами (ножные ванны, контрастное обтирание, душ, баня).

Детям старше двух лет можно проводить контрастное обливание стоп. В два таза наливают воду до такого уровня, чтобы она доходила до середины голени. В одном тазу температура воды должна быть 38-40 градусов, в другом в первые несколько дней на 4-5 градусов ниже. Ребенку показывают, чтобы он опустил стопы сперва в таз с более горячей водой и там поболтал бы ими 2-3 минуты, затем на полминуты переместил бы ноги в другой таз. Менять 5-6 раз. Процедура должна быть ежедневной. Температуру воды во втором тазу каждые 5 дней надо снижать на 1-2 градуса и так довести до 17-12 градусов.

***Мытье рук, лица холодной водой*** – закаливающая процедура, которая способствует лучшему снабжению кровью внутренних органов, головного мозга. Ребенок становится бодрее, ему лучше думается, быстрее проходит усталость, как физическая, так и психическая, улучшается настроение.

Практика показывает, что одним из наиболее перспективных, а главное простых методов в оздоровлении детей является массаж биологически активных точек.

***Массаж волшебных точек ушей*** полезен, в частности, для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний.

|  |  |
| --- | --- |
| Уши пальчиками трем,По тропиночке идем.Чтобы лучше слышать всех,Ушки тянем вниз и вверх.Звук в ушах уйдет на миг,Если мы закроем их.Ушки в стороны потянем,Снова упражняться станем! | *Массировать край ушных раковин мелкими надавливающими движениями снизу вверх и сверху вниз (1-2 раза).**Плавно тянуть ухо вверх и вниз, взявшись пальцами за край ушной раковины снизу и сверху (по3-4 раза).**Закрывать и открывать ушной проход, заворачивая и разворачивая ухо (4-5 раз).**Плавно расправлять уши и мягкими движениями тянуть их в стороны.* |

***Массаж рук*** – интенсивное воздействие на кончики пальцев, которое стимулирует прилив крови к рукам. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости, физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

|  |  |
| --- | --- |
| Разотру ладошки сильно,Каждый пальчик покручу, Поздороваюсь со всемиНикого не обойду, С ноготками поиграю, Друг о друга их потру,Потом руки «помочалю»,Плечи мягко разомну, | Затем руки я помою.Пальчик в пальчик я вложу,На замочек их закроюИ тепло поберегу.Вытяну я пальчики,Пусть бегут, как зайчики,Раз-два, раз-два –Вот и кончилась игра.Вот и кончилась игра,Отдыхает детвора. |

***Упражнения для глаз.***

|  |  |
| --- | --- |
| Дружно выпучим глаза,Как рогатая коза.А теперь глаза прищурим,Очень плотно их зажмурим.Набирая воздух в рот,Наклонимся чуть вперед,Сделав выдох через нос,Мы сомкнем глаза до слез.К небу взор свой обратим,Вместе с птицей полетим…Облака теперь оставимИ к земле глаза направим:Чтоб моргнув, без лишних словПревратиться в муравьев! | *Сначала широко раскрывать глаза, затем крепко их зажмурить ( 8-10 раз).**Наклоняться максимально низко (4-5 раз). Это упражнение улучшает кровообращение в глазных яблоках.**Попеременно смотреть вверх, вниз (6-8 раз).* |

***Дыхательная гимнастика.***

Детей необходимо учить правильному носовому дыханию. Ведь дыхание через нос – это надежная защита от простуды. При дыхании через нос воздух прогревается значительно лучше, чем при дыхании ртом. Поиграем с носиком – это комплекс упражнений для укрепления дыхательной системы.

|  |  |
| --- | --- |
| Носик надо очищать,На прогулку собирать.Ротик свой закрой,Только с носиком гуляй.Вот так носик баловали,Он шалить у нас привык(на вдохе надавить на крылья носа.)Тише, тише, не спешите,Ароматом подышите.(вдох, выдох через одну ноздрю). | Хорошо гулять в саду,И поет нос: ба-бо-бу.(на выдохе нос постукивать указательным пальцем по крыльям носа)Надо носик нам погреть,Его немножко потереть.(указательным пальцем растереть нос)Нагулялся носик мой,Возвращается домой. |

***Питание.*** Одним из факторов, отрицательно влияющих на здоровье, является нерациональное питание. Мы сталкиваемся с детскими проблемами: сластены, еда на улице, злоупотребление жареным, соленым, несоблюдение режима питания, быстрая еда, еда с немытыми руками, переедание. На что нужно обращать внимание? Сервировка стола должна быть такой, чтобы она вызывала желание быть аккуратным, с одной стороны; с другой стороны, красиво сервированный стол и внешний вид подаваемых блюд оказывает благоприятное воздействие на пищеварение. Ребенку нужно рассказывать о полезной еде, о продуктах, дающих организму энергию: гречка, овсянка, рис, хлеб, мясо, рыба… А еще надо обязательно включать в рацион питания продукты, содержащие витамины: овощи, фрукты. И не забывать о гигиене полости рта.

Если хочешь быть здоровым,

Правильно питайся,

Ешь побольше витаминов,

С болезнями не знайся!

***Сон.*** Формируя у детей привычку к здоровому образу жизни, нужно обращать внимание на значимость для их организма сна. Непременное условие для качественного сна – постоянный приток свежего воздуха, сон должен проходить на фоне одностороннего проветривания.

Тише, тише, тишина!

Разговаривать нельзя!

Ты устал, надо спать,

Ляжем тихо на кровать.

Ты немножко отдохнешь,

А потом играть пойдешь!

Пробуждение – серьезнейший момент для насыщения жизни малыша движениями. исследованиями физиологов доказано, что гимнастика в постели дает прекрасный оздоровительный эффект, при этом она доступна и приятна как лежебокам, так и подвижным детям. После сна полезны упражнения на кровати:

Потягушки-потягушки,

От носочков до макушки.

Мы потянемся, потянемся,

Маленькими не останемся!

**Смехотерапия.**

Главное правило- везде быть веселым, в этом залог здоровья. Смех, как яркое выражение положительных эмоций, обладает большой целительной силой. У детей развивается чувство юмора во время чтения веселых рассказов, рассказывания веселых стихов. Чем больше ребенок смеется, тем лучше. Веселье является показателем психического здоровья.

Лучше съешь ириску.

Или сухарей,

А капризку, а капризку

Прочь гони скорей!

Дети дошкольного возраста испытывают острую потребность в активной двигательной деятельности, а при ограничении ее быстро перевозбуждаются. Воспитание у ребенка потребности к здоровому образу жизни – это длительный процесс, в ходе которого ребенок запоминает определенные «можно» и «нельзя», которые становятся частицей его «я», внутренним убеждением. Поэтому алгоритм решения данной задачи может быть таким:

* от удовольствия к привычке;
* от привычки к потребности.

**Список используемой литературы:**

* Журнал «Инструктор по физической культуре»; № 7/2012г
* В.Н. Зимонина «Расту здоровым». Программно-методическое пособие для детского сада.
* Интернет