« Уроки здоровья в группе».

(консультация для воспитателей)

Основной задачей ДОУ, является охрана жизни, психического и психологического здоровья детей. Охрана жизни - это создание безопасных условий пребывания ребенка в детском саду. Психическое здоровье - не только отсутствие болезней или физических дефектов, а состояние полного душевного благополучия. Здоровье ребенка характеризуется полнотой проявления жизненных сил, интерес ребенка к играм, активность в игре, инициатива, самостоятельность. Чтобы обеспечить ребенка полноценным развитием в детском саду создаются необходимые условия:

**УРОК ПЕРВЫЙ: СОЗДАНИЕ РЕЖИМА ДНЯ.** То есть правильно распределить периоды бодрствования, сна, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, занятий и самостоятельной деятельности детей. Здоровье и дисциплина - напрямую зависят от соблюдения режима дня воспитателем. Например: не проведена зарядка - дети возбуждены, не знают чем занять себя в это время, шумят. Запаздывает еда, естественно сон более позднее - дети становятся в младших группах вялыми, в старших наоборот возбуждены. Все это отрицательно сказывается на нервной системе детей. Это выражается в том, что дети теряют аппетит, плохо засыпают В зависимости от сезона, климатических и местных условий, характера работы родителей режим дня в садах может быть изменен. Однако количество времени, отведенное на игры, занятия, прогулки, чередование различных видов деятельности при этом не меняются. Ребенок не сразу привыкает к режиму дня: от воспитателей и родителей требуется большая выдержка и терпение. Важно учитывать не только возраст, но и индивидуальные особенности детей, их прошлый жизненный опыт, состояние здоровья и нервной системы. Строгое соблюдение режима вырабатывает у детей, динамический рефлекс. Что приводит к порядку, дисциплине. В некоторые моменты воспитатель должен требовать от детей тишины (еда, сон, занятия),  однако нельзя в течении всего дня держать детей в напряжении, пресекать их шумные игры и разговоры. Необходимо, чтобы в детском саду детям было весело, чтобы воспитатель умел вовремя и пошутить, и посмеяться. Любящий свое дело педагог хорошо знает детей, он использует для общения с ними каждую минутку, старается расшевелить вялых, пассивных, дает разумное направление энергии ,чрезмерно возбудим, приучать детей сосредотачиваться на выполнении начатого дела и доводить его до конца.

Таким образом: соблюдение режима переходит в привычку, что способствует сохранению здоровья детей. Распорядок жизни в детском саду изо дня в день должен быть одинаковым - слаживается динамический, внешний стереотип.

**УРОК ВТОРОЙ: ЗАКАЛИВАНИЕ ОРГАНИЗМА.** Задача: приучить хрупкий, растущий организм ребенка переносить перемены температуры в окружающей среде, переход от одного времени года к другому. Основными средствами закаливания являются естественные факторы природы - солнце, воздух и вода. Закаливание проводим по трем правилам:

1. Постепенность. Зарядка после сна, ходьба по профилактическим дорожкам. Утренняя гимнастика, прогулки, физкультурные  занятия. Смена температуры помещений после сна.

2. Системность: ежедневные обязательные проветривания групп,  
соблюдение режима дня.

3. Учитывать состояние здоровья и индивидуальная чувствительность.

Во время проведения всех закаливающих процедур обязательно наличие эмоциональго-положительной среды: спокойная, взбадривающая, негромкая музыка, улыбки, спокойная, интонационная речь воспитателя.

**УРОК ТРЕТИЙ:** **Создание спокойной, доброжелательной обстановке в группе, способствующей хорошему психическому здоровью ребенка.** Индикатор психического здоровья всех людей глаза. Грустные - человек психологически не здоров. Одним из частых проявлений эмоций выступает плач. Он указывает на сильное переживание, чувство страха, беспокойства, возбуждения. Различают плач как каприз, просьба, протест, жалоба, требования, просто сигнал и эмоциональная разрядка. Вместе с тем, возникающее после плача состояние облегчает, успокаивает, улучшает настроение ребенка. Что делать, когда ребенок плачет? Давать приказы, советы нецелесообразно, т.к. находясь в состоянии аффекта, ребенок плохо их понимает. Наказывать плачущего нельзя, т.к. от одной отрицательной эмоции последует другая, и ребенок забывает причину наказания. Не стоит спешить прерывать плач, следует добиться доверительного контакта, выявить причину, разобраться в ситуации. Перестройке нежелательных эмоциональных реакций должен помочь воспитатель в группе, организуя благоприятный микроклимат во взаимодействиях детей, укрепляет товарищеские отношения. Всего этого легко достигнуть в игре, умело организуя ИЗО – деятельность детей. В рисунке, поделке отражается душевное состояние ребенка.

Для того чтобы психическое здоровье детей осуществлялось нормальными темпами и они были здоровы воспитатель должен поддерживать чувства жизнерадостности и бодрости.

**УРОК ЧЕТВЕРТЫЙ:** **Проведение физкультурных занятий, физкультурных минуток. Создание в группе уголков релаксации.** При проведении занятий решаем три задачи: оздоровительную, воспитательную, образовательную. Дети выполняют движения так, как они могут, как у них получается, как они хотят, как они его видят и понимают. Полное отсутствие насилия со стороны педагога, механического выполнения движений. Важно приобретение прочного энергетического запаса при малых его потерях в физическом плане.

Физкультминутки проводят на любом занятии и в любой форме (стихотворной, музыкальной, игровой, сюжетной). Важно чтобы она была проведена правильно. Например: если дети сидели на занятии - нужны упражнения на разгибание мышц спины. Если стоят - на разгибание ног. Если много говорили - помолчать («суслики в поле»). Сидели без движения рук - пальчиковые гимнастики («вся моя семья»).

В уголке релаксации - спокойная обстановка для индивидуального отдыха, самоизоляции от коллектива. Расположен, может быть и в спальне, и в группе, и на веранде. Оснащен играми с водой, песком, фотоальбомом, книгами. Может быть совмещен и с уголком природы. Цель - расслабиться, отдохнуть, прийти в себя.

**УРОК ПЯТЫЙ: Питание.** Как сказал И.П. Павлов «кусок хлеба насущного является, был и остается одной из самых важных проблем жизни, источником страданий, иногда удовлетворения, в руках врача - могучим средством лечения, в руках несведущих - причиной заболевания». Существует много принципов питания: диетическое, раздельное, вегетарианство, сыроядение, натуральное, с пищевыми добавками и т.д. Главное - чтобы питание благотворительно влияло на здоровье.

Взрослые должны приложить все усилия, чтобы ребенок сохранил свое здоровье путем приобретения полезных качеств: быстрота, ловкость, сила, выносливость. Все это способствует выработке у детей привычки с детства заниматься спортом на результатах и примерах образцов, о которых ребенку говорит взрослый.

Физическое развитие тела, душевная установка - всецело дело воспитания. А самое главное - любовь, ласка и внимание к ребенку со стороны взрослых.