**Тезисы. Тема: «Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, их эмоциональное благополучие».**

  **Воспитатель: Корченова О.В.**

 **Содержание тезисов**

***Цель:*** на основе практики, в работе со старшими дошкольниками, дать рекомендации по охране и укреплению физического и психического здоровья детей, их эмоционального благополучия.

Задачи: раскрыть значимость проблемы, ее актуальность.

 В настоящее время, в период совершенствования и обновления системы дошкольного воспитания, гуманизации педагогического процесса, особое значение придается охране и укреплению физического и психического здоровья детей, полноценному развитию личности ребенка. Это связано с угрожающим снижением уровня здоровья детей и подростков и крайне неудовлетворительной разработанностью системы его формирования, укрепления и сохранения. Здоровье самых маленьких граждан России по праву называют актуальной проблемой, глобальной, планетарной.

Дошкольный возраст – особенно важный и ответственный период. Когда происходит перестройка функционирования многих систем организма. У дошкольника высокая чувствительность к воздействию факторов внешней среды.

 Наряду с неблагоприятными воздействиями социально-экономических и экологических условий на рост, развитие и здоровье детей отрицательное воздействие оказывает и ряд педагогических факторов:

 – интенсификация образовательного процесса;

 – стрессовая педагогическая тактика;

 – нерациональная организация учебной деятельности;

 – несоответствие методик и технологий возрастным особенностям

организма ребенка, его функциональным и адаптационным возможностям;

 – недостаточная грамотность педагога в вопросах роста и развития, охраны и укрепления здоровья;

 – отсутствие системы работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни;

 – недостаточное использование возможностей физического воспитания в целях охраны и укрепления здоровья.

 Решение этих задач требует реализации концептуальных идей:

1. Реализация основных положений Декларации прав ребенка, направленных  на защиту здоровья и получение полноценного образования и воспитания.

2. Включение охраны здоровья детей в число приоритетных направлений деятельности органов образования, здравоохранения, социальной защиты при их тесном взаимодействии с общественностью и родителями.

 Основная роль в организации работы по сохранению и укреплению здоровья отводится воспитателю дошкольного учреждения. Воспитатель должен обладать важными профессиональными качествами, позволяющими генерировать плодотворные педагогические идеи и обеспечивающими положительные педагогические результаты. Среди этих качеств можно выделить высокий уровень профессионально-этической, коммуникативной, валеологической, рефлексивной культуры; способность к формированию и развитию личностных креативных качеств; знание формирования и функционирования психических процессов, состояний и свойств личности, процессов обучения и воспитания, познания других людей и самопознания, творческого самосовершенствования человека; основ здоровья, здорового образа жизни, владение знаниями основ проектирования и моделирования здоровьесберегающих технологий в учебных программах и мероприятиях; умение прогнозировать результаты собственной деятельности, а также способности к выработке индивидуального стиля педагогической деятельности.

 Важнейшая социально-педагогическая перспектива оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях связана с разработкой особого междисциплинарного научно-практического направления, которое называют развивающей педагогикой здоровья. Это направление оформляется на «стыке» возрастной физиологии, педиатрии, педагогики, детской психологии. Развивающая педагогика оздоровления рассматривает понятия здорового ребенка как целостный телесно-духовный организм, идеальный эталон и практически достигаемая норма детского развития.

 **Принципы оздоровительно-развивающей педагогики:**

 1.    Развитие творческого воображения – необходимое внутреннее условие при построении и проведении оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста. Недостаток существующих медико-педагогических практик и состоит в попытках получения непосредственного оздоровительного эффекта. Ребенок условно предстает лишь объектом тех или иных медицинских и педагогических воздействий, поскольку в действительности такого не бывает. Связь между этими воздействиями, состоянием здоровья и уровнем физического развития в принципе не может быть прямой и однозначной, она всегда носит опосредованный характер. И опосредует эту связь развивающаяся психика ребенка, ядром которой служит воображение.

 2.    Формирование осмысленной моторики. Выдающийся ученый А.В.Запорожец показал, что движение может стать произвольным, управляемым только в том случае, если оно будет ощущаемым и осмысленным. В развивающейся педагогике оздоровления следует придерживаться принципа «осмысления», то есть вначале необходимо наблюдение за позой различных животных, людей, как «выразительной характеристикой» положения тела в пространстве. Это способствует освоению нужной позы, воспитанию здоровой осанки. Эффект развития осмысленной моторики может быть усилен, если ребенок вступает в своеобразный диалог с органами собственного тела как самостоятельно действующими «лицами». Упражнения помогут ребенку научить слушать свои органы, любить их, а они помогут ему стать здоровым. Ощущать здоровье, не как словесную декларацию, а как изнутри осмысленную жизненную норму.

 3.    Создание и закрепление целостного позитивного психосоматического состояния при различных видах деятельности. Этот принцип реализуется благодаря многофункциональности развивающих форм оздоровительной работы, рекомендованных для применения в дошкольных учреждениях. На занятиях педагог должен научиться вводить методы творческой оздоровительной работы: включать элементы массажа рук, называя это «лепкой скульптуры2. Массаж следует применять на занятиях по изобразительной деятельности, конструированию, овладению навыками письма и т.д. Уверенность в том, что ребенок сам творит нечто новое, «лепит» свое тело, способствует развитию у ребенка чувства любви к своему телу, внимательного и бережного отношения к нему.

 4.    Формирование у детей способности к содействию и переживанию.

 **Несколько фактов о пользе занятий физическими упражнениями**

 1. Долголетие

Постоянные занятия физической культурой снижают риск ранней смерти.

 2. Улучшение функций головного мозга

При физической нагрузке улучшается кровообращение, мозг лучше питается — это влияет на память, восстанавливаются поврежденные клетки головного мозга. В процессе физической нагрузки развиваются отделы головного мозга, отвечающие за обучаемость.

 3. Нормализация массы тела

Ни какие диеты не помогут в борьбе с избыточной массой тела так, как делают это физические упражнения или ходьба.

 4. Борьба с депрессиями

Депрессия возникает в следствии нарушения функций человека. Правильно протекающие процессы в не нарушают гормональный фон, и возможность подхватить депрессию снижается.

 5. Укрепление сердечно-сосудистой системы

Сердце - мышца, ее нужно тренировать. Хорошо работающее сердце перекачивает больше крови, которая приносит важные жизненные элементы органам и тканям организма, улучшая здоровье.

 6. Укрепление опорно-двигательного аппарата

Исключение двигательной активности из режима дня приведет к снижению тонуса мышечного корсета, торможению обновления костной ткани, а, следовательно, к ухудшению способности выполнять высококоординированные движения.

 7. Снижение риска хронических заболеваний

Снижение уровня холестерина, профилактика диабета, нормализация давления, снижение вероятности получения инсульта

 8. Улучшение сна.

Чтобы легче заснуть за несколько часов до сна займитесь физической нагрузкой, чтобы организм устал и ему потребовалось время для восстановления сил.

  **Десять советов по укреплению физического здоровья детей**

 Совет 1. Старайтесь активно участвовать в оздоровлении своего ребенка. Не только рассказывайте ему, что нужно делать, чтобы не болеть, но и личным примером показывайте полезность для здоровья выполнения правил личной гигиены, утренней зарядки, закаливания, правильного питания.

 Совет 2. Научите ребенка неукоснительно соблюдать гигиенические требования к чистоте тела, белья, одежды, жилища.

 Совет 3. Приучайте ребенка строить свой день, чередуя труд и отдых. Ничто так не вредит нервной системе ребенка, как отсутствие режима дня. Ритм жизни, предусматривающий занятия физическими упражнениями и спортом, прогулки и игры на свежем воздухе, а также полноценное питание и крепкий сон — лучшая профилактика утомления и болезней.

 Совет 4. Помогите ребенку овладеть навыками самоконтроля за здоровьем, особенно при выполнении физических упражнений. Для этого заведите дневник наблюдений и записывайте вместе с ребенком данные о его физическом состоянии: вес (массу тела), рост, частоту пульса, самочувствие (сон, аппетит и т. д.).

 Совет 5. Научите ребенка правильно пользоваться естественными оздоровительными факторами — солнцем, воздухом и водой. Воспитывайте у ребенка стремление и привычку к закаливанию организма.

 Совет 6. Помните, что в движении — жизнь. Занимайтесь вместе с ребенком спортом, больше гуляйте, играйте на свежем воздухе. Здоровый образ жизни, культивируемый в семье, — залог здоровья ребенка.

 Совет 7. Организуйте ребенку правильное питание и воспитывайте здоровья.

 Совет 8. Научите ребенка элементарным правилам профилактики инфекционных заболеваний: держаться подальше от тех, кто кашляет и чихает; не пользоваться чужой посудой или зубной щеткой; не надевать обувь или головные уборы других детей. Если ребенок болен сам, чихает и кашляет, он должен знать, что надо прикрывать рот и нос маской или платком, не играть с друзьями, выполнять назначения врача.

 Совет 9. Познакомьте ребенка с правилами безопасного поведения в доме, улице, на отдыхе и учите его выполнять эти правила, чтобы избегать ситуаций, опасных для жизни.

 Совет 10. Читайте научно-популярную литературу о возрастных и индивидуальных особенностях развития ребенка, о том, как научить его укреплять свое здоровье.