

Консультація для батьків

«Здоров'я дитини – у ваших руках»



Усім відомо, що немає в людини більшої цінності, як здоров'я. З давніх – давен відоме гасло: «Твоє здоров'я – у твоїх руках». Але для того, щоб навчитися берегти здоров'я, потрібно багато знати про самих себе, про стан свого організму. Слово «здоров'я» супроводжує дитину від її народження. Навіть не знаючи, що воно означає, будь – який малюк скаже: «Я здоровий, якщо не хворію». І це вже є відповіддю.

Формування, збереження і зміцнення здоров'я дітей – одна з актуальних проблем нашого суспільства.

На сьогодні батьків та педагогів передусім турбує питання, як зміцнити здоров'я дітей.

Потік різноманітної інформації і практичних порад надто великий і часто – густо безрезультатний, оскільки, крім думок, потрібні реальні дії, щоденна кропітка праця батьків, вихователів і самих дітей, спрямована на зміцнення здоров'я. Численними дослідженнями вчених (О. Аксьонової, Є. Арніна, Є. Вавілової, В. Сухарьова та ін..) встановлено беззаперечний вплив рухів на здоров'я дитини. Активна рухова діяльність сприяє активізації всіх головних функцій організму: дихальної, серцево – судинної, нервової тощо. М'язова діяльність забезпечує обмін речовин в організмі, а розвиток апарату поліпшує координацію рухів, формування правильної постави. Кістки малюків міцніють і швидко ростуть завдовжки і завширшки. Міцнішають зв'язки. Мускулатура тулуба, спини, живота, рук, ніг утворює міцний м'язовий корсет, який забезпечує дитині струнку поставу.

Різноманітні рухи позитивно впливають на формування та удосконалення всіх органів і систем. Зважаючи на те, що органи та фізіологічні системи дошкільнят ще не такі досконалі і морфолого-фізіологічно зрілі, як у дорослих, і мають певні анатомо-фізіологічні особливості, можна стверджувати, що для дитячого організму рухи і рухова діяльність – основа успішного розвитку.

Здатність протистояти хворобам, пристосовуватися до навколишнього середовища, схильність до самозбереження, саморозвитку також входить у поняття «здоров'я». Воно є комплексною категорією, яка відображає адаптаційні резерви організму у взаємовідносинах із навколишнім середовищем. Отже, у дошкільньому віці дитина розуміє поняття «здоров'я» так: усвідомлює свій фізичний і психологічний стан, піклується про нього, вміє доглядати за своїм тілом, володіє певними навичками.

Важливу роль у формуванні, збереженні, зміцненні та відновленні здоров'я дитини відіграє правильно організований розпорядок дня як ціннісний засіб фізичного виховання.

Відомо, що для організації і проведення різних видів діяльності у дошкільніх навчальних закладах необхідна гнучка, розвивальна система освітнього процесу, основою якої є збалансований режим організації життєдіяльності дитини.

Організація життєдіяльності передбачає врахування специфіки роботи навчального закладу, віку працездатності дітей. Раціональний зміст діяльності є одним з ефективних засобів профілактики захворювань й оздоровлення дитини. Надзвичайно важливо, щоб усі

режимні моменти здійснювалися послідовно в один і той самий час.

Щоб забезпечити фізичний розвиток дитини, доцільно враховувати прийоми, що стимулюють відновлення працездатності дитячого організму. Корисні вмивання, обтирання окремих частин тіла холодною водою, дихальні вправи, фізкультхвилинки тощо.

Вид загартування добирається для кожної дитини індивідуально. Загартування триває цілий рік, а розпочинається влітку. Форми і методи загартування є різні: традиційні і нетрадиційні.

Традиційні загартувальні процедури:

1. Повітряні: повітряні ванни в русі; сон на свіжому повітрі.
2. Сонячні: діти лягають на простирадла, застелені на піску.
3. Водні: обтирання; обливання; купання.

Нетрадиційні методи оздоровлення – це завжди цікаві й оригінальні фізичні вправи, ігри. Змагання, під час яких діти залюбки і вчаться, і рухаються. Саме завдяки таким видам роботи процес всебічного виховання дошкільнят буде дуже ефективним.

Хороший апетит, глибокий сон, життєрадісний настрій дитини, а також поліпшення її здоров'я і фізичного розвитку – цьому сприяє позитивний вплив загартувальних процедур.

