Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение

«Детский сад общеразвивающего вида №12 «Золотой ключик»

Арсеньевского городского округа

**Консультация для воспитателей**

**«Бережем здоровье с детства!»**

 Составил:

Воспитатель Букина В.А.

Арсеньев

2020г.

**Консультация для воспитателей «Бережем здоровье с детства!»**

Физическая культура занимает важное место в общечеловеческой культуре. "Здоровый образ жизни", "физическая культура личности", "физкультурная образованность" - эти словосочетания все чаще входят в нашу повседневную жизнь, составляя ее неотъемлемую часть. Великая ценность каждого человека - здоровье, оно немыслимо без систематических занятий физическими упражнениями.

Что такое здоровье? Обращаясь к словарю русского языка С. И. Ожегова: "Здоровье - это правильная, нормальная деятельность организма". В Уставе Всемирной Организации Здравоохранения говорится, что здоровье - это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие.

Согласно исследованиям специалистов, 75% болезней взрослых заложены в детстве. Если двадцать пять лет назад рождалось 20-25% ослабленных детей, то сейчас число "физиологически незрелых" новорожденных утроилось. Каждый четвертый ребенок дошкольного возраста болеет в течение года более четырех раз. Главные причины: несвоевременное оказание медицинской помощи и нерегулярная лечебно-профилактическая работа; нарушение режима питания и отдыха в детском саду; недостаточное внимание к закаливающим и физкультурно-оздоровительным мероприятиям; недостаточная двигательная активность - гипокинезия.

Гипокинезия- недостаточная двигательная активность - все более "молодеет". Особенно страдают дети больные и ослабленные перенесенными заболеваниями. Проблема в том, что этих детей чрезмерно опекают взрослые, их освобождают от занятий физической культурой. Из-за неправильного физического воспитания у детей уменьшается естественная потребность в движении, снижается двигательная активность. Последнее ведет к уменьшению потока раздражений, возникающих во время движений ребенка, в результате развиваются расстройства центральной нервной системы и внутренних органов: понижается эмоциональный тонус детей, ослабляется нервно-мышечный аппарат, снижаются показатели сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Эффективное оздоровление, воспитание и развитие ослабленного ребенка возможно при условии соблюдения следующих принципов:

- организация оздоровительного режима;

- организация двигательной активности с преобладанием циклических упражнений;

- формирование правильной осанки и навыков рационального дыхания;

- реализация системы эффективного закаливания;

- обеспечение психологического комфорта.

Решение проблемы - растить детей здоровыми, сильными, эмоциональными - задача каждого дошкольного учреждения. Двигаясь, ребенок познает окружающий мир, учится любить его и целенаправленно действовать в нем. Поэтому, целью своей работы, я ставлю организацию достаточной двигательной активности, используя нетрадиционный подход в физкультурно-оздоровительной работе.

Формами организации оздоровительной работы являются:

• физкультурные занятия;

• самостоятельная деятельность детей;

• подвижные игры;

• утренняя гимнастика;

• физкультминутки;

• дополнительные занятия с ослабленными и часто болеющими детьми;

• гимнастика пробуждения;

• закаливающие процедуры;

• физкультурные прогулки, походы;

• спортивные праздники, досуги;

• Дни и недели здоровья;

Цель педагогики оздоровления – обеспечить возможность сохранения здоровья детей за период нахождения в детском саду, сформировать необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни.