

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад
комбинированного вида № 1 г. Алексеевка Белгородской области»

Консультация

для родителей и педагогов

**ТЕМА: «Соблюдение режима дня в младшем возрасте –
первая ступень
на пути формирования здорового образа жизни»**

ПОДГОТОВИЛА:

инструктор по физкультуре

Крайнюченко Елена Петровна

АЛЕКСЕЕВКА 2015

«Дело воспитания – простое, радостное и легкое дело, если оно организовано согласно социологическим, психологическим и педагогическим закономерностям.»

А.С Макаренко

Дети - это наше будущее. Каким оно будет, зависит от нас, взрослых. Главная задача воспитателя при работе с детьми младшего возраста – это сохранение и укрепление здоровья малышей. Педагогам необходимо создать в группе такую здоровьесберегающую среду, которая будет способствовать гармоничному и всестороннему развитию воспитанников, и, вместе с тем, обеспечит им возможность сохранения здоровья.

Что же необходимо для формирования здорового образа жизни, а также повышению сопротивляемости организма ребенка к воздействию окружающей среды? Ответ прост, как всё гениальное – соблюдение режима дня. А под ним понимается, не только точное время приёма пищи, сна и бодрствования, как думают многие родители, но и многое другое, что входит в режим дня. Что же такого необыкновенного в режиме дня дошкольного учреждения? Почему его соблюдение гарантирует детям здоровье?

Утренняя гимнастика под веселую музыку создает бодрое настроение, дает заряд на весь день, развивает координацию в пространстве. Детям нравятся разнообразные пособия: гремящие шарики и кубики, ленточки, палочки, яркие флажки и платочки, погремушки, колокольчики, веревочки. Можно делать имитационные упражнения без предметов.

-Непоседа-ветер (*взмахи руками над головой*)

Знает всё на свете.

Знает, как поёт лягушка: (*приседаем и прыгаем имитируя движения лягушек*)

"Ква-ква-ква".

Знает, как шумит ракушка: (*встаём, складываем ладони лодочкой и подносим к правому, а затем левому уху*)

"Шу-шу-шу".

Знает, как кричит ворона: (*машем руками, как крыльями*)

"Кар-кар-кар".

Знает, как мычит корова: (*хлопаем в ладоши*)

"Му-му-му".

Ежедневные прогулки утром и вечером в любую погоду за исключением холодных температур (ниже -15°C). Они оздоравливают и развивают. Прогулка состоит из нескольких частей: наблюдение за природой, индивидуальная работа воспитателя с детьми, самостоятельная деятельность детей, беседы с детьми об

окружающем мире, игры большой и малой подвижности. Пример активных и шумных игр: *ходьба* (кривые дороги, по бревну или доске, по горке, по пенькам), *бег* (догонялки, бег с препятствиями), *игры с мячиком* (бросаем, ловим), *прыжки* (на двух ногах и через препятствия – камушки, палочки, веревка), *лазанье* (шведская стенка, обруч, тоннель), *катание на велосипеде, на качелях и с горки*. Пример малоподвижных игр: с песком и водой (куличики, секретики), с камушками и шишками (выкладывание, собирание), с мячом (перекатывание от одного ребенка к другому (взрослому) и обратно, катание мяча с горки), рисование (палочками, мелками), прятки, игры с пальчиками (они забавляют малышей, развивают мелкую моторику и координацию движений, активизируют речь, память и мышление, пробуждают творческое воображение и внимание), например:

Киска ниточки мотала

И клубочки продавала.

– Сколько стоит?

– Три рубля. Покупайте у меня!

Вращать руками, как бы наматывая нить на клубок, вытянуть обе ладони вперед, показать три пальчика, сжать кулачки, снова вытянуть обе ладони.

Пока дети на свежем воздухе, в группе проводятся кварцевание, проветривание, влажная уборка.

Обязательный **дневной сон**, как один из периодов отдыха организма. Приятная, тихая музыка способствует расслаблению организма, помогает детям плавно перейти от бодрствования к отдыху.

Чтобы пробуждение было приятным, уделяем немного времени бодрящей гимнастике. Делать её можно прямо в кроватке или на коврик.

Где же наши ручки?

Вот наши ручки!

Где же наши ножки?

Вот наши ножки!

А вот это глазки, ушки,

Щечки толстые подушки,

А вот это что? Животик!

А вот это Анин ротик!

Покажи-ка язычок,

Пощекочем твой бочок.

Полноценное витаминизированное питание – источник энергии и роста.

Проведение с детьми младшего возраста **ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ** два раза в неделю способствует не только физическому развитию малышей, но и формирует у детей жизненно необходимые в различных видах деятельности двигательные умения и навыки.

Посредством **ходьбы** развивается весь опорно-двигательный аппарат ребенка, движения, формирующие правильную осанку. В ходьбе участвуют 56% мышц тела малышей. Другими важными навыками, приобретаемыми детьми младшего возраста, являются **бег** (циклическое движение, в котором отталкивание от опоры ногой чередуется с полетом); **прыжки** (вид основного движения не являющейся циклическим); **катание, бросание, ловля и метание** (игры с мячом во время прогулок в теплое время года); **лазание, ползание** (выполняемые ежедневно во время игры с воспитанниками); развитие у ребенка навыков **равновесия** (посредством ходьбы за счет сужения дорожки).

Следовательно, работа воспитателей является целостной системой, в которой сочетается охрана и укрепление здоровья ребенка, происходит совмещение функций детского организма и формируется физическое развитие.

Важнейшим ежедневным занятием с детьми младшего возраста являются **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ**. Предусмотренные планированием игры проводятся на утренних и вечерних прогулках в соответствии со временем года. В подвижных играх используются знакомые детям основные движения: ходьба, бег в одном направлении, бег врассыпную, катание мяча, прыжки, бросание в цель, бросание и ловля мяча, имитационные движения, ползание, подлезание.

Закаливание детей младшего возраста также является важным фактором, способствующим укреплению здоровья малышей. Это воздушные и водные процедуры, солнечные ванны. Они проводятся строго в соответствии с возрастом ребенка и временем года. Цель закаливания - выработать способность организма быстро изменять работу органов и систем в связи с постоянно меняющейся внешней средой.

В процессе закаливания в организме ребенка происходят весьма сложные изменения. Клетки покровов тела и слизистых оболочек, нервные окончания и связанные с ними нервные центры начинают быстрее и целесообразнее реагировать на изменения окружающей среды. Все физиологические процессы в тканях и органах, в том числе расширение и сокращение кровеносных сосудов, протекают экономнее, быстрее и совершеннее. Кроме того, окрепшие под влиянием закаливания кожа и слизистые оболочки становятся менее чувствительными и проницаемыми для ряда болезнетворных микробов и их ядов, а способность организма к борьбе с уже проникшими в него микробами возрастает. К закаливанию относятся:

Соблюдение времени пребывания на прогулке, согласно режиму дня.
Поддержание нормальной температуры воздуха в помещении (1 мл. гр. +19+20 °С);

Воздушные ванны после дневного сна с проведением физических упражнений;

Правильный подбор одежды, облегченная одежда;

Мытье рук, умывание, мытье ног (в летний период).

Дыхательная, артикуляционная

гимнастики способствуют развитию органов дыхания и речевого аппарата. Дыхательные упражнения помогают активизировать лимфатическую, эндокринную, сердечно-сосудистую и нервную системы.

Зайки нюхают цветы, как умеешь нюхать ты:

Носиком вдохнули (*делаем носом вдох*),

Ротиком подули (*3 — 4 раза*).

Солнышко вдыхаем, сон выдыхаем.

Улыбку вдыхаем — «капризики» выдыхаем.

Здоровье вдыхаем — болезнь отпускаем!

Использование **динамических пауз** на занятиях.

Осваиваем с детьми «Аэробика для малышей» Е. Железновой. На аудиодиске представлены песенки-игры, они радуют малышей, оказывают положительное влияние на их сенсорно-моторное и эмоциональное развитие.

Наши шарики берем и трясем, трясем, трясем,

Ведь каждый шарик не простой – с горохом, рисом и крупой!

Поднимите шарик свой высоко над головой...

На носик можно положить, но только чур не уронить!

Прыгай, прыгай высоко, прыгать с шариком легко.

Так прыгай, прыгай веселей и даже ножки не жалей...

Шар перед собой кладем и вокруг него идем.

И даже можно проскакать, но только шар не задевать.

На ладошке шар несем, а другой ладошкой бьем

И дружно говорим слова: и раз – и два, и раз – и два.

Наши шарики берем и трясем, трясем, трясем,

Ведь каждый шарик не простой – с горохом, рисом и крупой!

Выполняя подражательные действия под музыку, дети получают возможность лучше осознавать различные ситуации и роли, развивать крупную и мелкую моторику и речь, а музыкальное сопровождение развивает музыкальный слух и память. Подвижные игры с песенками учат малышей быстро принимать решения, взаимодействовать с другими и добиваться успеха. Положительный эмоциональный настрой очень важен для общего физического состояния детей.

Ходьба по ребристым дорожкам. Использование дорожек способствует такому важному этапу в формировании здоровья ребенка, как профилактика плоскостопия у детей.

Плоская стопа и дефекты осанки у малышей. На первый взгляд, между этими явлениями нет никакой связи. А тем временем у 60-70% детей именно плоскостопие является причиной искривления позвоночника и других серьезных нарушений осанки. Даже небольшое отклонение от нормы формы стопы может серьезно ухудшить физическое развитие ребенка. Динамические возможности плоских стоп ограничены, объем движений в суставах минимален, а значительный наклон стопы в сторону вызывает сильную боль. Дети с таким недостатком не могут долго стоять, быстро устают, жалуются на боли в ногах и бедрах.

Формирование культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания - как неотъемлемая часть воспитания полноценной личности с привычкой думать и заботиться о своем здоровье.

Для достижения поставленной цели мы формируем навыки ухода за телом; создаем условия для закаливания; формируем навыки охраны личного здоровья и здоровья окружающих; даем представление о функциях тела; учим детей обращаться с опасными для здоровья вещами; демонстрируем значимость правильного отношения к здоровью.

Создание в группе приятной, теплой атмосферы, уютной, физиологически обусловленной обстановки: мебель по росту детей, яркие (но не раздражающие) цвета, игрушки и пособия из экологичных материалов, ухоженные комнатные растения, чистота в группе, много света.

Обязательным условием, как фактором, который способствует развитию, сбережению и укреплению здоровья детей в группе раннего возраста является **СПОКОЙНЫЙ, доброжелательный тон воспитателя,** а также знание индивидуальных особенностей развития воспитанников.

Важной составляющей всего педагогического процесса является для нас работа с родителями, ведь от нашего сотрудничества многое зависит. С момента поступления ребенка в детский сад мы должны строить совместную работу, которая поможет ему быстро и безболезненно адаптироваться и влиться в коллектив.

Мы объясняем родителям, что для формирования, сохранения и укрепления здоровья детей нужно разумное сочетание оздоровительных и образовательных задач, что обеспечит развитие детей не в ущерб здоровью.

На собраниях, в личных беседах с родителями рассказываем, зачем в семье необходимо поддерживать режим дня дошкольного учреждения. В

результате точного соблюдения часов сна, бодрствования, кормления и определенной их последовательности у ребенка вырабатывается динамичный стереотип поведения. Правильный ритм охраняет нервную систему от переутомления, благоприятно влияет на качество сна, характер и длительность бодрствования.

Очень важно научить родителей и правильной смене различных видов деятельности детей во время бодрствования. Пояснять, как и зачем активизировать малоподвижного ребенка, когда «переключить» непоседу на игру средней и малой подвижности. Работу в данном направлении нужно продолжать, расширять и углублять.

Сохранить здоровье и интеллект нации на современном этапе - главная задача, в решении которой проблема развития детей раннего возраста в условиях семьи и общественного воспитания является центральной. Так как насколько здоров ребенок - настолько он и развит.

Список использованной литературы.

1. «Программа воспитания и обучения в детском саду» под ред. М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой – М.: Издательский дом Воспитание дошкольника, 2004
2. «Кроха» Пособие по воспитанию, обучению и развитию детей до трех лет. Г.Г. Григорьева, Н.П. Кочетова, Д.В. Сергеева – М.: Просвещение, 2001
3. «Развитие и обучение детей раннего возраста в ДОУ» Учебно-методическое пособие. Сост. Е.С. Демина – М.: ТЦ Сфера, 2006
4. «Адаптационные группы в ДОУ» Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2005
5. «Игры с пальчиками» Ю. Соколова – М.: ООО «Издательство «Эксмо», 2002
6. «300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет», В.Л. Страковская. – М.: Новая школа, 1994
7. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях» - М.: УЦ Перспектива, 2011

Использованные материалы.

«Аэробика для малышей» Екатеринбург