Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад № 47 «Золотой петушок»

Выступление на родительском собрании

Тема: «Формирование привычки к здоровому образу жизни

у детей дошкольного возраста через возможности курортологии»



Подготовила

воспитатель Перфильева А. А.

По данным отечественных и зарубежных исследователей, здоровье человека на 50— 55% зависит от собственного образа жизни, на 20 — 25% - от окружающей среды, на 16— 20% - от наследственности и на 10 — 15% - от уровня развития здравоохранения в стране. Нельзя улучшить свою наследственность и лично повлиять на уровень здравоохранения, нельзя значительно изменить экологические условия своего существования, но образ жизни, который человек выбирает, целиком зависит от него самого.

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей — одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно- правовыми документами, как:

• Закон РК «Об образовании»

• «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения». • «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения РК»

• «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в РК».

Перечисленные документы и меры, принимаемые органами управления образованием, помогли достичь определённых результатов стабилизации, а в ряде дошкольных учреждений — качественного улучшения детского здоровья. Но вместе с тем показатели заболеваемости дошкольников продолжают ухудшаться как в целом, так и по основным классам болезней.

Для успешного решения этих проблем в нашем детском саду мы используем различные средства физического воспитания в комплексе: рациональный режим, питание, закаливание (в повседневной жизни; специальные меры закаливания) и движение (утренняя гимнастика, развивающие упражнения, спортивные игры, досуги, спортивные занятия). Большое внимание уделяется профилактике плоскостопия: с детьми проводятся специальные упражнения, используется такое физическое оборудование, как массажные коврики, дорожки здоровья.

Недостаточный уровень образованности родителей и детей по формированию здорового образа жизни не даст нам оснований бездействовать.

Таким образом, чтобы наши дети в детском саду были здоровы, необходимо их научить безопасности в современных условиях, осознанному отношению к своему здоровью, необходимо воспитывать потребность детей к здоровому образу жизни, научить их правильно относиться к своему здоровью.

Поэтому нам нужно решать следующие задачи:

- развивать осознанное отношение к своему здоровью;

- формировать потребности в здоровом образе жизни;

- продолжать создавать условии для охраны жизни и укрепления здоровья детей.

Расположение нашего детского сада в курортной зоне имеет много плюсов – это зеленый рай, с чистым воздухом, с минеральной водой, с красивыми старинными зданиями, и конечно же, мы должны были этим воспользоваться.

Таким образом, у администрации детского сада совместно с городским методическим центром возникла идея городской инновационной площадки.

Основой городской площадки будут образовательные терренкуры.



Терренкур – метод санаторно-курортного лечения, предусматривающий дозированные физические нагрузки в виде пешеходных прогулок, восхождений в гористой местности по определенным живописным маршрутам.

Терренкур (при условии систематичности) компенсирует так называемый «двигательный голод» целесообразной двигательной активностью.

Природная зона, в которой находится МБДОУ детский сад № 47 «Золотой петушок» располагает всеми условиями для внедрения данного направления работы. В течении всего учебного года у наших воспитанников есть уникальная возможность прогулок за пределами детского сада по разработанным живописным маршрутам, с целью оздоровления и знакомства с достопримечательностями нашего города.

Во время терренкуров укрепляются мышцы, сердечно-сосудистая система, улучшается психоэмоциональное состояние. Помимо этого, дети знакомятся с флорой и фауной родного края, знакомятся с историческими достопримечательностями нашего знаменитого города- курорта. Продуманная система работы по охране природы позволяет подключить детей к реализации экологической программы нашего региона.

Во время проведения терренкуров обязательно посещение питьевых источников.

Отдельно стоит выделить рекреационную анимацию.

Рекреационная анимация – вид досуговой деятельности, направленный на восстановление духовных и физических сил человека.

Три главные рекреационные функции – лечебная, оздоровительная, познавательная.

При проведении терренкуров складываются следующие виды анимации, удовлетворяющие различные потребности дошкольников:

- анимация в движении - удовлетворяет потребность в движении, сочетающемся с удовольствием и приятными переживаниями;

- анимация через переживание - удовлетворяет потребность в ощущении нового, неизвестного, неожиданного приобщении, открытиях, а также при преодолении трудностей;

- анимация через общение - удовлетворяет потребности в общении с новыми, интересными людьми, в открытии внутреннего мира людей и познании себя через общение;

- анимация через успокоение - удовлетворяет потребность детей в психологической разгрузке от повседневной усталости через успокоение, контакт с природой;

- культурная анимация - удовлетворяет потребность людей в духовном развитии личности через приобщение к культурно-историческим памятникам и современным образцам культуры нашего города, народа, нации;

Помимо терренкуров, городская площадка будет включать в себя новое направление – «скандинавская ходьба».

«Скандинавская ходьба» - это ходьба со специальными модифицированными палками, вид физических упражнений, подразумевающий прогулки на свежем воздухе. Во время скандинавской ходьбы задействовано 90% мышц всего тела.

Занятия скандинавской ходьбой могут быть как упражнениями на месте (в пределах детского сада) на участках во время прогулок, так и ходьбой на длинные расстояния – по курортной зоне.

 

Использование палок способствует более эффективно:

- поддерживать тонус мышц одновременно верхней и нижней частей тела;

- тренировать около 90% всех мышц тела ребенка;

- уменьшить при ходьбе давление на колени и суставы;

- улучшить работу сердца и легких;

- ходьба идеальна для исправления осанки ребенка и решения проблем шеи и плеч;

- палки помогают детям двигаться в более быстром темпе без всяких усилий;

- повысить заинтересованность детей при проведении оздоровительных прогулок и экскурсий.

К перспективному направлению стоит отнести спортивно-массовую деятельность.

В рамках городской инновационной площадки в нашем детском саду мы планируем провести ряд спортивно массовых мероприятий:

- игры на свежем воздухе;

- занятия детским фитнесом с элементами ЛФК;

- утренняя гимнастика на свежем воздухе;

- пробежки;

- соревнования;

- спортивные праздники.

В нашем детском саду были апробированы оздоровительно-профилактические мероприятия по открытию солевой комнаты.

Галотерапия – это метод терапии, основанный на пребывании в искусственно созданном микроклимате сходным по свойствам с микроклиматом соляных пещер. Сеансы галотерапии способствуют укреплению иммунной системы у детей. С профилактической целью посещение соляной комнаты рекомендуется лицам, перенесшим грипп, ОРВИ, пневмонию. Эффективна соляная пещера и для детей, часто подвергающихся простудным заболеваниям.



Мы планируем продолжить работу в данном направлении.

Как видим, инновационная площадка включает в себя ряд компонентов:

физкультурно-оздоровительный, социально-коммуникативный, эмоционально-психологический, эстетический, познавательный. Таким образом, мы не только сможем приобщить наших воспитанников к здоровому образу жизни, но и воспитать всесторонне развитую личность.