

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад 178

Статья

Тема: «Здоровье детей в руках воспитателей»

Воспитатель:

Семеней Е.И.

г.Иркутск 2018-2019 год

Здоровье детей в руках родителей и воспитателей.

Здоровье — это состояние живого организма (или растения),
при котором организм в целом и все органы
способны полностью выполнять свои функции;
отсутствие недуга, болезни.

(Википедия)

В дошкольном возрасте начинает формироваться фундамент для дальнейшего здорового образа жизни. Так же происходит развитие и рост организма, формируется осанка, координация движений. Привычки и умения (навыки) так же формируются в этом возрасте.

Что может сделать воспитатель, чтобы помочь правильному формированию здоровья ребенка?

Здоровье ребенка зачастую зависит от психо-эмоционального развития, если у дошкольника проблемы в доме. (Родители не благополучные, злоупотребляющие алкоголем и т.д), то и здоровье у дошкольника будет ухудшаться.

В таких случаях воспитателям надо обратиться к педагогу-психологу детского сада, чтобы провести профилактическую беседу на тему: «Ребенок не виноват в проблеме родителей»; «Алкоголизм — это болезнь и от нее надо лечиться».

Для поддержания здоровья весной и осенью принимать детям фитонциды. (Чеснок, лук).

Фитонциды — это биологическое активное вещество, которое помогает организму убивать вредоносных бактерий.

Так же для поддержания здоровья детей воспитатели дошкольных учреждений разрабатывают программу физкультурно-оздоровительную программу, в которой содержится самые необходимые для здоровья детей упражнения. (Пальчиковая гимнастика, гимнастика после сна, физкультминутки, хороводные игры...).

Цель программы:

оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребёнка, формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений.

Эту программу необходимо соблюдать воспитателям каждый день, тогда будет большой эффект по состоянию здоровья дошкольников.

Пример содержание программы:

1. Утренняя гимнастика
2. Физминутки
3. Подвижные игры

4. Гимнастика после дневного сна
5. Фитонциды (лук, чеснок)
6. Дыхательная гимнастика
7. Пальчиковая гимнастика
8. Гимнастика для глаз
9. Хороводные игры
10. Игры на развитие двигательных способностей
11. Полоскание рта
12. Проветривание помещения