

*Шныптева Анастасия Валерьевна, воспитатель,*

*МБДОУ №18, г. Ленинск – Кузнецкий,*

*Кемеровская обл.*

### **В здоровом теле, здоровый дух**

**Аннотация.** Здоровье – это то, что нужно человеку на протяжении всей его жизни. Статья посвящена физическому совершенствованию личности ребенка. Воспитание физически здорового ребенка стало главным стержнем в воспитательно-образовательном процессе дошкольных учреждений. Решить задачи физического воспитания и развития детей, снижения их заболеваемости можно только совместными усилиями педагогов, медицинских работников и родителей.

**Ключевые слова:** физическая подготовка, здоровый дух, детство, движение, воспитание личности, всестороннее развитие, добрые слова, комплименты, сохранение, любовь, все здорово.

«В здоровом теле, здоровый дух» – крылатое латинское выражение.

Традиционное понимание: сохраняя тело здоровым, человек сохраняет в себе и душевное здоровье.

Что надо сделать для того, чтобы долгие годы быть здоровым и активным? Правильная физическая подготовка обеспечит своевременное овладение двигательными умениями, навыками необходимыми для повседневной практической деятельности, будет способствовать развитию у детей ловкости, быстроты, силы, гибкости... Решение задач физического воспитания сочетается с формированием личности ребенка в целом, с его умственным развитием, нравственным, эстетическим и трудовым воспитанием. При физическом совершенствовании детей необходимо соблюдать – оздоровительную направленность, всестороннее развитие личности и связь физического воспитания с трудовой деятельностью. Оздоровительная направленность прежде всего выражается в соответствии средств и методов

физического воспитания различных периодов детства. Важное значение имеет поддержка со стороны родителей.

*Утро начинать с зарядки*

*Если день начать с зарядки,*

*Значит, будет всё в порядке.*

*Нам пилюли и микстуры*

*И весной, и в холода*

*Заменяют физкультура*

*И холодная вода!*

*Чтоб здоровым быть сполна*

*Физкультура всем нужна.*

*Для начала по порядку -*

*Утром сделаем зарядку!*

Ежедневная утренняя гимнастика - обязательный минимум физической тренировки. Она должна стать для всех такой же привычкой, как умывание по утрам. Физические упражнения надо выполнять в хорошо проветренном помещении (желательно босиком) или на свежем воздухе.

В детском саду, после пробуждения, так же используют зарядку, и это очень хорошо, ведь на детей очень влияет эмоциональный настрой, полученный в процессе систематических занятий физическими упражнениями. Здесь не только укрепляется здоровье, но и улучшаются самочувствие и настроение, появляется чувство бодрости, жизнерадостности.

Это испытанное средство укрепления и повышения работоспособности.

Катание на коньках на свежем морозном воздухе улучшает работу сердечно-сосудистой, дыхательной и центральной нервной систем организма, оказывает большое закаливающее действие.

Катание на коньках развивает и укрепляет мышцы и суставы всего тела, особенно мышцы ног, спины и живота; оно является одним из средств укрепления голеностопного сустава, который у многих часто «подвергивается» при ходьбе. Фигурное катание развивает легкость, изящество и координацию

движений, чувство равновесия, пространственную ориентацию и сочетает многогранную двигательную активность на открытом воздухе с элементами хореографии, танцев, музыкой.

Летом все дети радуются купанию в речке, и мы не исключение.

С детства все помнят запах воды, брызги, сверкающие на солнце и разлетающиеся во все стороны, восторг и радость от купания. Отдых на берегу моря или маленькой тихой речке несёт за собой столько счастья и спокойствия, что спустя многие годы эти моменты вспоминаются с огромным удовольствием. Вода – это не только активный и весёлый отдых, но и здоровье. Особенно важно сохранить и укрепить здоровье малышей, особенно нуждающихся в этом, поскольку именно в раннем возрасте формируется организм человека и его физическое состояние в дальнейшем. Родители, стремящиеся вырастить своих детей здоровыми людьми, с младенческого возраста приучают их к воде. Вода и купание в ней – закаливание организма, благодаря чему увеличивается его сопротивляемость к воздействию погоды, перепадам атмосферного давления и скачкам температуры окружающей среды. Плавание помогает исправить осанку, тонизирует все мышцы, стабилизирует сон, улучшает аппетит и кровообращение сосудов, в том числе и головного мозга. С помощью купания дети избавляются от запоров и кишечных колик.

А если говорить с точки зрения закаливания, то вода является одним из его методов. Водные процедуры – это обливание водой, обтирание мокрым полотенцем, контрастный душ, полоскание горла прохладной водой; но следует запомнить, все закаливающие процедуры проводятся со здоровым ребёнком, от которых он получает удовольствие.

Так же как и вода, воздух является методом закаливания, солнечные ванны, хождение босиком, всё это благотворно влияет на здоровье детей.

Примерная схема закаливания ребенка дошкольного возраста:

- Температура воздуха в помещении, где находится ребенок, + 18 – + 20 градусов.

- Воздушная ванна – 10–15 минут. Ребенок двигается, бегает; одетый в трусики, майку с короткими рукавами, тапочки на босу ногу или короткие носочки. Часть времени (6–7 минут) отводится на гимнастические упражнения из приведенного комплекса.

- Умывание водой, температура которой с +28 градусов снижается к концу года закаливания летом до +18, зимой до +20. Дети старше двух лет моют лицо, шею, руки до локтя, старше трех – верхнюю часть груди и руки выше локтя. Исходная температура воды для детей старше трех лет тоже +28, а минимальная летом +16, зимой + 18 градусов.

- Дневной сон летом на свежем воздухе, зимой–в хорошо проветренной комнате при температуре + 15, +16 градусов.

- Прогулка два раза в день при температуре до –15 градусов продолжительность от 1–1,5 часа до 2–3 часов.

- В летнее время солнечные ванны от 5–6 до 8–10 минут два-три раза в день; пребывание на свежем воздухе и в тени неограниченно.

- Контрастное обливание ног – стоп и нижней трети голеней – водой, температура которой +38, затем +28 и снова +38 градусов (перед дневным сном). Летом можно заменить эту процедуру обливанием ног после прогулки с постепенным (каждые 5–7 дней на 1 градус) снижением температуры воды с +28 до +18 градусов, детям старше трех лет–до +16 градусов.

- Полоскание рта (дети двух – четырех лет), горла (дети старше четырех лет) кипяченой водой комнатной температуры с добавлением настоя ромашки или шалфея два раза в день – утром и вечером. На каждое полоскание используется около 1/3 стакана воды.

Осторожность, постепенность, систематичность – три принципа, которых надо неукоснительно придерживаться, закаливая ребёнка.

*Чтоб с болезнями не знаться,*

*К докторам не обращаться,*

*Чтобы сильным стать и смелым,*

*Быстрым, ловким и умелым,*

*Надо с детства закаляться*

*И зарядкой заниматься.*

*Физкультуру всем любить*

*И со спортом в дружбе быть.*

К 5-6 годам дети уже заметно выносливее. Они могут непрерывно идти пешком от 20 до 40 минут. Приучайте детей к ходьбе! Например, прогулка с родителями в лес оставит у них радостные впечатления и будет очень полезной.

### **Добрые слова**

Способствуют укреплению здоровья и добрые слова.

Действительно, на многих взрослых людей и детей, в особенности, отлично влияют наши поддержка и сочувствие.

*Давайте говорить*

*Друг другу комплименты.*

*Ведь это все любви*

*Счастливые моменты.*

Надо гнать со своего лица сердитое выражение, чаще улыбаться. Психологи доказали: улыбка не только признак хорошего настроения, но и способ его улучшить. Будьте же приветливы. Это поможет сохранить здоровье и вам, и тем, кто вас окружает. В народе говорят: «Здоровому все здорово!» Об этой простой и мудрой истине следует помнить всегда.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ – Москва:, ТЦ "Сфера", 2007.
2. Детство: Примерная образовательная программа дошкольного образования / Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева и др. - СПб.: Детство-Пресс, 2014. – 280 с.
3. Иванова Т.О. «Физическое воспитание детей», 2005г.
4. Левчук Л.В. Оздоровительно-развивающая работа с дошкольниками / Управление ДОУ. – 2006. – №1– С.107-111.

5. Праздников В.П. Закаливание детей дошкольного возраста – М.: Медицина, 2010. – 220с.

6. СанПиН 2.4.1.2660-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях" XIII. Требования к организации физического воспитания.

7. Сомкова О.Н. Инновационные подходы к планированию образовательного процесса в детском саду/О.Н. Сомкова. - Москва: Издательский центр "Академия", 2013.