

# Приобщение детей к здоровому образу жизни.

Здоровье-одна из главных ценностей жизни. Каждый ребёнок хочет быть сильным, бодрым, энергичным, бегать, не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть с ребятами во дворе, не болеть. Плохое самочувствие, болезни являются причинами отставания в росте, неудач на занятиях, в играх, в спорте.

Здоровый образ жизни не занимает пока 1 место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе, но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым, не только физически, но и личностно, интеллектуально, духовно. Есть поговорка «В здоровом теле-здоровый дух». Но не ошибётся тот, кто скажет, что здоровый дух (духовное) порождает здоровое тело. В настоящее время в педагогике возникло особое направление или здоровье сберегающие технологии. Для достижения целей здоровье сберегающих технологий в дошкольном возрасте мы применяем следующие группы средств:

## 1 Средства двигательной направленности.

- Физические упражнения
- Физкульт минутки и паузы
- Эмоциональные разрядки
- Гимнастика после сна
- Пальчиковая, зрительная, дыхательная гимнастики
- Корректирующая гимнастика (кружок «Неболейка»)
- Массаж
- Самомассаж
- Психогимнастика
- Сухой бассейн

Психологи утверждают, что пальчиковая гимнастика развивает мыслительную деятельность, память, внимание, речь. Очень полезно использовать методику «расскажи стихи руками».

Можно проводить с детьми самомассаж от простуды (автор А.И. Уманская). Его делать несложно.

Для укрепления зрения используем зрительные паузы (глаза закрываем, открываем, смотрим вдаль, на нос, влево, вправо). Зрительные ориентиры снимают утомление глаз:

- Красный- стимулирует детей к работе, это сила внимания.
- Оранжевый, жёлтый-способствует положительному рабочему настроению. Это тепло, оптимизм, радость.
- Синий, голубой, зелёный-действуют успокаивающе.

## 2 Минутки покоя.

- Посидим молча с закрытыми глазами
- Посидим и полюбуемся на горящую свечку
- Ляжем на спину и расслабимся, будто мы тряпичные куклы
- Помечтаем под музыку

## 3 Музыкотерапия.

Один из методов, который укрепляет здоровье детей, доставляет удовольствие. Музыка способствует развитию творчества, фантазии (не зря мы рисуем под музыку). На физкультуре мы расслабляемся под шум моря, звуки природы... (спокойную музыку).

## 4 Оздоровительные силы природы.

Имеют огромное значение для здоровья детей:

- Прогулки
- Солнечные и воздушные ванны
- Водные процедуры
- Фитотерапия (травяные чаи, отвар шиповника)
- Ароматерапия
- Закаливание
- Витаминотерапия.

## 5 Ароматерапия.

Она положительно воздействует на нервную систему и головной мозг. Запахи сосны очищают органы дыхания, повышают тонус. Запах берёзы улучшает работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Запах ели и тополя очищает пищеварительный тракт. Запах крапивы уничтожает бактерии. Букеты из веток берёзы, кедра, можжевельника ставят в комнатах для очищения помещения. Если ненадолго поджечь бересту, то она тоже уничтожает вирусы и микробы. Масло герани, ромашки действует успокаивающе.

В группе желательно иметь уголок эмоциональной разгрузки:

- Стульчик уединения
- Заводные игрушки
- Шарики для снятия стресса
- Аквариум (электрический)
- Свечки (под присмотром).

В приобщении детей к здоровому образу жизни взрослые должны быть личным примером.