

# Консультация для воспитателей.

## На тему: «Здоровье ребенка в наших руках».

В дошкольном возрасте происходит бурное развитие организма ребёнка. У него активно формируются нервная система, костно-мышечная система, совершенствуется дыхательный аппарат. В этот период закладываются основы хорошего здоровья и полноценного физического развития. Целенаправленное физическое воспитание оказывает положительное влияние на умственное развитие малышей: обогащаются знания об окружающих предметах и явлениях, совершенствуется ориентировка в пространстве и времени, складываются положительные черты характера. Дети приобретают умение действовать в коллективе сверстников; у них формируются такие качества, как выдержка, самостоятельность, активность, инициатива, чувство товарищества, взаимопомощи.

Основными задачами физического воспитания являются охрана и укрепление здоровья ребёнка, закаливание детского организма, формирование правильной осанки, жизненно необходимых двигательных действий и культурно-гигиенических навыков и умений, достижение полноценного физического развития.

Малыш, появившись на свет, нуждается в постоянном уходе. Жизнь ребёнка полностью зависит от взрослых, которые заботятся о его здоровье, физическом развитии.

Разумно организованный режим, выполнение необходимых правил гигиены, достаточная двигательная активность- всё это благоприятно влияет на самочувствие ребёнка, создаёт у него устойчивое эмоционально-положительное состояние, радостное настроение. У здорового ребёнка крепкий сон и хороший аппетит. Выполнение режима в сочетании с правильной методикой воспитания детей предупреждает их переутомление.

Важной задачей физического воспитания является закаливание детского организма. Укрепление здоровья детей путём закаливания повышает их сопротивляемость простудным и инфекционным заболеваниям. Систематическое закаливание вырабатывает в организме способность приспосабливаться к различным условиям и переменам внешней среды: к изменениям температуры, к ветреной и дождливой погоде.

Для нормальной деятельности всех внутренних органов большое значение имеет правильная осанка. Чем раньше проявлять заботу о ней, тем легче предупредить появление различных отклонений. В течение дня важно обращать внимание на то, как ребёнок сидит, ходит, бегает...

Существенная задача физического воспитания- формирование у детей двигательных навыков, умений и физических качеств. Движение оказывает существенное влияние на растущий организм. У детей дошкольного возраста довольно рано начинают формироваться основные движения ( ходьба, бег, прыжки, лазанье, метание). Однако наиболее полноценно их развитие происходит при правильно организованном воспитательном процессе. В дошкольном учреждении сложилась определённая система применения физических упражнений с целью разностороннего активного воздействия на организм ребёнка. Она состоит в целенаправленном, организованном использовании занятий по физической культуре, подвижных игр, утренней гимнастики, а также в

широком применении физкультурных упражнений и игр в самостоятельной двигательной деятельности детей.

Воспитание культурно-гигиенических навыков направлено на укрепление здоровья ребёнка. Вместе с тем оно включает важную нравственную задачу- воспитание культуры поведения. Забота о здоровье детей, их физическом развитии начинается с воспитания у них любви к чистоте, опрятности, порядку. «Одна из важнейших задач детского сада,- писала Н.К.Крупская, -привить детям навыки, укрепляющие их здоровье. С раннего детства надо учить детей мыть руки перед едой, есть из отдельной тарелки, ходить чистыми, стричь волосы, вытряхивать одежду, вытирать ноги, не пить сырой воды, вовремя есть, вовремя спать, быть больше на свежем воздухе...».

Культурно-гигиенические навыки ребёнок усваивает под руководством взрослых. Вместе с другими детьми он учиться мыть руки, опрятно есть, следить за порядком в одежде, бережно относиться к предметам. У него формируются самостоятельность и организованность, аккуратность и бережливость, воспитывается вежливое отношение к взрослым и сверстникам. Все задачи физического воспитания решаются в единстве в процессе воспитательно-образовательной работы детского сада и обеспечивает полноценное физическое развитие детей.