

Заботиться о своём здоровье.

Ребёнок нуждается в охране здоровья со стороны взрослых. В настоящее время много детей болеет различными болезнями. И особое внимание нужно обратить на укрепление здоровья детей. В детском саду «Крепыш» уделяется большое внимание организации здоровьесберегающих технологий. В нашей логопедической группе «Рябинушка» решение задач по воспитанию у детей заботы о своём здоровье идёт одновременно с обучением и совершенствованием двигательных умений и навыков и реализуется в процессе всех форм физического воспитания (зарядка, физ.занятия, динамические паузы, физ.минутки, двигательная активность во время прогулки). Проводится тематическая НОД в виде тренингов: «Забочусь о своём здоровье». Даются разнообразные сведения о питании и образе жизни, элементарной гигиене тела и жилища, о занятиях и отдыхе, элементам самоконтроля во время разнообразной двигательной деятельности.

Очень важно воспитать умение правильно вести себя в различных ситуациях угрожающих жизни и здоровью детей и предотвращать их. Тема здоровья у нас проходит через все режимные моменты. Используются такие методы и приёмы как художественное слово, обыгрываются различные ситуации, проводятся исследовательские действия, упражнения на дыхание, физкультминутки, динамические паузы, обращение к жизненному опыту детей, используется много наглядного материала.

Укрепляют здоровье и закаливающие процедуры. Люди закаляются для того, чтобы научить свой организм сопротивляться вредным условиям, научить его быть сильным, выносливым и здоровым. Закаливание, как и физические упражнения должны быть безопасны, чтобы не было перегрузок, иначе можно заболеть. Дети с удовольствием занимаются физическими упражнениями, закаляются такими процедурами как босохождение, обтирание и умывание холодной водой, бег на свежем воздухе, хождение по массажным коврикам, самомассаж.

Наша работа по укреплению здоровья детей будет проводиться и дальше, в тесном содружестве с родителями. Пример взрослых здорового образа жизни имеет для детей большое значение. Ведь не зря говорится в пословице: «Смолоду закалишься, на весь век сгодишься.»



Воспитатель Т.А. Витушкина.