**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
«ШКОЛА №1018»**

**ДОШКОЛЬНАЯ ГРУППА ГБОУ ШКОЛА №1018**

**(Чоботовская улица, дом 7)**

Консультация

«Что такое здоровье и как его сохранить»

Составила и провела инструктор

по физической культуре (плавание) Жухлина Татьяна Анатольевна

 Москва 2018 год.

**План.**

1.Что такое здоровье?

2. Как сохранить здоровье?

3. Здоровьесберегающие технологии в обучении.

4. Учет возрастных особенностей детей при обучении.

5. Главные системы организма для жизни и здоровья.

6. Здоровье и плавание.

*«Ничто так не содействует успеху нашей деятельности,*

*как крепкое здоровье. Наоборот, слабое здоровье слишком ей мешает»*

*Франсис Бэкон*

**Что такое здоровье?**

Что такое здоровье? Как его сохранить? Как сделать жизнь счастливой, полной новых дел и открытий, не отвлекаясь на плохое самочувствие и болезни. Как сохранить у ребёнка заложенную природой силу развития организма. Главная задача взрослых и образованных людей принять все меры, чтобы ребёнок рос здоровым.

Здоровье человека – это его главное достояние. Здоровье не купишь за деньги. Если потерял своё здоровье, то его уже не вернуть. Можно бесконечно глотать витамины, таблетки, постоянно лечиться: если вред организму нанесён, то это находит отражение на генетическом уровне. Здоровье это не только полноценно функционирующий организм, но и душевная гармония. Именно об этом говориться в трактовке понятия «здоровье», находящейся в преамбуле Устава Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ): «Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а только отсутствие болезни или физических дефектов».

Здоровье человека зависит от:

- образа жизни 50 – 55%

- окружающей среды 20 – 25%

- наследственности 16 – 20%

- уровня развития здравоохранения 20 – 25%

Таким образом самый большой вклад в состояние здоровья может быть вложен образом жизни, который ведет человек, а в образовании – педагог, который организовывает физкультурно- оздоровительную работу с детьми.

**Как сохранить здоровье?**

Как сохранить здоровье? Что мы можем сделать для наших детей, посещающих детский сад?

Одной из ведущих концепций в образовании на сегодня является «здоровьесбережение».

В концепции дошкольного образования предусмотрено не только сохранение, но и формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников. Однако только знание основ здорового образа жизни не обеспечивает и не гарантирует их рационального использования, если это не становится необходимым условием ежедневной жизни ребенка в семье и в ДГ.

Наиболее эффективный путь формирования ценности здоровья и здорового образа жизни является направляемая и организованная работа взрослыми в семье, в ДГ, а затем и в школе. При этом необходимо помнить, что формирование ценности здоровья и здорового образа жизни детей – необходимый и обязательный компонент здоровьесбережения.

* *Здоровьесбережение - это способ выражения индивидуальности в жизнедеятельности, реализуемый через физическую активность с соответствующей мотивацией, которая направлена на эффективную реализацию индивидуальных способностей для обеспечения сохранения здоровья.*

Десять золотых правил здоровьесбережения:

* Соблюдать режим дня
* Больше внимания питанию
* Больше двигаться
* Спать в прохладной комнате
* Дать гневу вырваться наружу
* Постоянно заниматься интеллектуальной деятельностью
* Гнать прочь уныние и хандру
* Адекватно реагировать на все проявления своего организма
* Стараться получать больше положительных эмоций
* Желать себе и окружающим только добра

**Здоровьесберегающие технологии в обучении.**

«Здоровьесберегающая технология» – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. В концепции дошкольного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

Использование психолого-педагогических приемов, методов, подходов выделяются в три подгруппы:

- организационно-педагогические технологии,

которые определяют структуру образовательного процесса;

* психолого-педагогические технологии, связанные с непосредственной работой педагога с детьми;
* учебно-воспитательные технологии, которые включают программы по обучению заботе о своем здоровье.

Задачи «технологии здоровьесбережения» в ДГ:

* Сохранение и укрепление здоровья детей на основе комплексного подхода использования доступных для ДГ средств, оптимизации двигательной деятельности;
* Обеспечение активной позиции детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни;
* Конструктивное партнерство семьи, педагогического коллектива и самих детей в укреплении их здоровья.

Виды здоровьесберегающих технологий в ДГ:

* Медико-профилактические: организация мониторинга здоровья дошкольников; организация питания, физического развития, закаливания; организация профилактических мероприятий в ДГ, выполнения требований СанПиНов;
* Физкультурно-оздоровительные: развитие физических качеств, двигательная активность воспитанников, коррекционная гимнастика, профилактика нарушений ОДА, занятия плаванием;
* Технологии здоровьесбережения: становление осознанного отношения каждого ребенка к своему здоровью, учитывая индивидуальные предпочтения в содержании и видах двигательной деятельности.

Блоки модели идеально здорового ребенка:

* Гигиенический блок: создание условий, обеспечивающих охрану жизни и укрепления здоровья детей;
* Оздоровительный блок: оздоровление часто болеющих детей, мониторинг состояния здоровья каждого ребенка, индивидуальные профилактические мероприятия;
* Занятия физической культурой и плаванием;
* Совместная работа всей системы воспитательно-образовательных воздействий взрослых на ребенка.

**Учет возрастных особенностей детей при обучении.**

Эффективность педагогического процесса зависит от соответствия средств и методов обучения возрастным особенностям детей. Закономерности возрастных периодов развития детского организма отражены в изменении телосложения, уровня физических и функциональных качеств, а также психических и личностных в каждом возрастном периоде, уровень и темпы которых в этих периодах неодинаковы.

Формирование систем организма в дошкольном возрасте – залог фундамента здоровья.

В первые семь лет жизни не только развиваются все органы, но и совершенствуются все функции организма. Формирование костной и мышечной систем создает предпосылки для успешного освоения разнообразных и сложных по координации движений, становится более устойчивым внимание, отмечается потребность в частоте смены движений. Необходимо учитывать состояние дыхательной и ССС: дошкольник дышит поверхностно и более часто, чем взрослые, а растущий организм требует ускорения доставки кислорода к тканям. Поэтому в этом возрасте особенно важны занятия плаванием, при которых быстро развивается ЖЕЛ. ССС дошкольника хорошо приспособлена к требованиям растущего организма, но быстро утомляется от однотипных физических упражнений, но при частой их смене быстро восстанавливается.

**Главные системы организма для жизни и здоровья.**

* Главные системы, на которых держится жизнь и здоровье человека, это состояние сердечно-сосудистой, дыхательной и иммунной систем организма.
* Основными средствами развития этих систем являются движения. При этом необходимо знать каким движениям необходимо отдавать предпочтение в дошкольном возрасте и при каких условиях должна быть им обеспечена оздоровительная направленность.
* По результатам многочисленных исследований и опыта практиков сделан вывод – **основными** движениями для этой цели являются **циклические движения**, к которым относится и плавание. При этом доказано, что органичное сочетание всех здоровьесберегающих технологий при выполнении движений способствует совершенствованию главных систем организма.

**Здоровье и плавание.**

* Дошкольный возраст обоснованно считается наиболее важным периодом в процессе формирования личности. В этом возрасте интенсивно развиваются различные способности, формируются нравственные качества, вырабатываются черты характера. Именно в этом возрасте закладывается фундамент здоровья и физических качеств, что позволяет активно развиваться психическим качествам и интеллектуальным способностям дошкольников.
* Внедрение в ДГ здоровьесберегающих технологий проводится с целью сохранения здоровья в рамках педагогического процесса в ДГ и позволяет использовать плавание для укрепления здоровья, закаливания.
* Значение плавания известно. Оно полезно всем. Плавание - лучшее лекарство для многих болезней, в том числе и для часто болеющих детей. Оно развивает многие физические качества. Дошкольники, посещающие плавание, меньше болеют.
* Занятия плаванием в настоящее время особенно актуальны, т.к. сегодня только 10% детей считаются абсолютно здоровыми. Большое оздоровительное и воспитательное значение плавания является одним из важных видов циклических нагрузок, обладающими наибольшим оздоровительным действием.
* Плавание – одно из лучших средств для коррекции и формирования ОДА, что особенно важно сегодня, когда около 90% дошкольников имеют такие нарушения. Знание особенностей влияния плавания на различные функции организма позволяет правильно выбрать оздоровительные программы.

**Плавание – средство здоровьесбережения детей в ДГ.**

* Плавание не только полезно для оздоровления и физического развития ребенка - оно помогает укрепить здоровье, обрести стройную фигуру, развивает такие важные качества, как упорство, смелость, формирует двигательные умения и навыки.
* Занятия плаванием в ДГ особенно важны в настоящее время, когда ХХI век начался с резкого ухудшения здоровья детей и проблема развития, обучения и воспитания в ДГ становится особенно значимой.
* Одним из путей комплексного решения этих проблем в свете решения здоровьесбережения и является именно плавание, положительное влияние которого убедительно доказана результатами многочисленных теоретических и практических исследований.

Оздоровительная форма работы в ДГ.

Актуальность использования плавания для оздоровления организма детей в ДОУ заключается в том, что оно способствует:

* повышению двигательной активности детей;
* разнообразию закаливающих процедур, которым принадлежит особая роль в укреплении здоровья; усилению оздоровительной направленности учебного процесса;
* улучшению функциональных возможностей организма;
* снятию нервного напряжения;
* укреплению общего тонуса организма;
* развитию физических качеств.
* Плавание - наиболее гармоничная физическая нагрузка. Не перегружая организм, оно тренирует максимальное количество органов и систем и относится к оздоровительной форме работы в ДГ.

Всемирный день здоровья отмечается ежегодно 7 апреля, Всемирный день психического здоровья – 10 октября!

 *« Здоровье – великий дар, без которого невозможно сделать жизнь интересной, счастливой и долгой».*

Желаю Всем крепкого здоровья!