

Добрый день, уважаемые коллеги. Сегодня мы проведем встречу, которую посвятим одной из важных тем наших дней-ЗОЖ. Здоровье — человека- это главная ценность в жизни. Его не купишь ни за какие деньги.

И свой доклад я хочу начать со слов, Самюэля Тиссо

*«Движение может заменить разные
лекарства, но ни одно лекарство
не в состоянии заменить движение»*

Тиссо

Игра – ведущая деятельность ребенка дошкольного возраста.

Подвижные игры обучают жизненным ситуациям, помогают ребенку получить правильное развитие, укрепляют физическое здоровье.

Растущий организм особенно нуждается в мышечной деятельности, поэтому недостаточная двигательная активность приводит к развитию целого ряда хронических заболеваний.

Движение и эмоциональный подъем способствуют значительному усилению деятельности костно-мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательных систем, благодаря чему улучшается обмен веществ в организме и происходит соответствующая тренировка функций различных систем и органов.

Красивая осанка – один из показателей здоровья

Нарушение осанки – это устойчивое отклонение туловища от нормального положения. Сопровождается усилением или сглаживанием физиологических изгибов позвоночника

Нарушение осанки — частый спутник многих хронических заболеваний, проявляющихся в общей функциональной слабости, гипотоническом (пониженном напряжении тканей) состоянии мышц и связочного аппарата. Дефекты осанки отрицательно влияют на деятельность сердца, желудка, печени, почек.

Основой профилактики и лечения нарушений осанки является общая тренировка организма ребёнка.

Игры направлены на:

- укрепление опорно — двигательного аппарата;
- усиление мышечного «корсета» позвоночника;
- улучшение функций дыхания и сердечно — сосудистой системы.

В процессе проведения подвижных игр надо добиваться тренировки навыков в удержании головы и туловища в правильном положении, правильной ходьбе (грудь вперёд, лопатки чуть сведены, подбородок приподнят). Выработке правильной осанки помогают игры на координацию движений, равновесия.

Такие игры не только помогут закрепить навык правильной осанки, но и повысят интерес ребёнка к занятиям.

ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ

Плоскостопие — заболевание, выражающееся в деформации (расплющивании, опускании) свода стопы. Возникает тогда, когда нагрузка на своды стопы оказывается чрезмерной. Связки и мышцы стопы перенапрягаются, растягиваются, теряют пружинящие свойства, своды стоп опускаются, расплющиваются — возникает плоскостопие.

В последнее время у детей дошкольного возраста все чаще встречается плоскостопие. Плоскостопие отрицательно сказывается на общем состоянии ребенка и может привести к различным тяжелым заболеваниям. Стопа—это опора, фундамент всего организма. Изменение формы стопы вызывает повышенную утомляемость и боль при ходьбе, провоцирует «встряску» костей нижнего отдела позвоночника, поэтому очень часто оно является причиной нарушений осанки.

С того момента, когда ребенок начинает вставать на ножки, необходимо укреплять мышечно-связочный аппарат голени и стопы, воспитывать навык правильной ходьбы (не разводя носков).

Активное формирование функции опорно-двигательного аппарата ребенка происходит до 6 лет. После этого плоскостопие вылечить намного сложнее. Именно по этой причине так важно проводить профилактику плоскостопия у дошкольников.

Игры направлены на:

- развитие и укрепление мышечно-связочного аппарата голени и стопы
- формирование навыка правильной ходьбы и осанки

Внимание! Все упражнения и игры проводятся без обуви.

ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ

Заболевания органов дыхания- группа болезней дыхательных путей и легких, которые вызываются не оптимальной функциональностью иммунной системы.

Болезни органов дыхания занимают первое место в структуре общей заболеваемости детей.

Ринит, фарингит, синусит, тонзиллит, ларингит, трахеит, бронхит- за этими красивыми названиями скрываются заболевания органов дыхания.

Для профилактики заболеваний верхних дыхательных путей необходимо регулярно следить за микроклиматом в помещениях, где большую часть времени находятся дети.

Меры профилактики заболеваний верхних дыхательных путей:

- своевременно проводить влажную уборку;
- соблюдать режим проветривания;
- избегать сквозняков;
- следить за соблюдением гигиены;
- проводить закаливающие процедуры;
- обеспечить ребёнку здоровое и полноценное питание.

Восстановление здоровья детей, перенесших заболевания верхних дыхательных путей особенно эффективно происходит на свежем воздухе.

Для этого важно проводить ежедневные прогулки.

Внимание! Не допускается долгое нахождение ребенка на влажном и холодном воздухе и общее переохлаждение организма.

Игры направлены на:

- тренировку дыхательной мускулатуры,
- развитие правильного носового дыхания;
- укрепление мышц лица;
- укрепление мышц грудной клетки

ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЯ ПИЩЕВАРЕНИЯ У ДЕТЕЙ

Нарушения пищеварения – это расстройства, возникающие на фоне патологий двигательной, секреторной, выделительной или всасывательной функции органов пищеварительного тракта. Одним из наиболее распространенных видов функциональных расстройств является запор.

Наиболее частая причина запоров у детей – вялый, ленивый кишечник, когда функция перистальтики замедлена. В этом случае его можно стимулировать при помощи физических упражнений, тренирующих мышцы брюшного пресса, диафрагмы и тазового дна, а также массажа и диеты.

Игры направлены на:

- укрепление мышц брюшного пресса, диафрагмы и тазового дна

Скручивания – это основные упражнения для улучшения работы пищеварительной системы.

Т. Патракеева

Движение – это эффективное лечебное средство.

Физкультурные занятия, физкультминутки, подвижные игры, пальчиковая гимнастика, игры на свежем воздухе, спортивные развлечения, бодрящая гимнастика, корригирующая гимнастика, дыхательная гимнастика являются условием для благотворного, профилактического влияния на растущий организм ребенка.