

Каждый пальчик разотрем.

Здесь мы ямочку найдем и по ямочке помнем.

Руки гладим мы слегка. Отдохнуть теперь пора.

Применение точечного массажа способствует укреплению психического и физического здоровья ребенка, воспитывает потребность в здоровом образе жизни.

Таким образом, при правильной организации оздоровительных мероприятий в режимных моментах и образовательной деятельности, повышается устойчивость организма ребенка к условиям внешней среды, повышается выносливость детей к физическим и умственным нагрузкам.

От чего же зависит здоровье ребенка? Статистика утверждает, что 17% от наследственных факторов, на 25% - от условий внешней среды (экологии), на 8% - от деятельности системы здравоохранения, а на 50% - от самого человека, от того образа жизни, который он ведет. Если на другие 50% здоровья мы, педагоги, повлиять не можем, то на первые 50% мы можем и должны дать нашим деткам.

Создание оптимальных условий для работы с детьми по укреплению здоровья принесут определенные плоды для детей дошкольного возраста.

Библиографический список

1. «Пути и способы оптимизации здоровья детей 4-5 лет». Методическое пособие для воспитателей, родителей, инструкторов физкультуры. Составитель – доцент, кандидат медицинских наук Голубева Л. Г. г. Москва от 21.11.92 г.

2. «Нестандартное оборудование, как одно из направлений реализации здоровьесберегающих технологий в работе с детьми дошкольного возраста». Материалы участников семинара – практикума для родителей, МКДОУ детский сад № 4 поселка Уралец, декабрь 2012 г.

Бурмистрова Н.И., Захарова Л.П., Куманьева Е.А.

Московский государственный областной

социально-гуманитарный институт, Москва, Россия

ВАЛЕОЛОГИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ

КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ В МДОУ

В нашем исследовании внимание уделено вопросу валеологического просвещения и формирования доступных навыков оздоровления у детей 6-7 лет в условиях МДОУ №5 в г. Коломна Московской области.

Авторская программа успешно работает с 6-7-летними дошкольниками по формированию у них теоретических и практических основ здорового образа жизни.

Ее задачи - просвещение детей на предмет здоровья, привитие основ ЗОЖ, навыков формирования правильной осанки и сводов стопы, укрепление и профилактика заболеваний дыхательной системы, улучшение здоровья метеозависимых детей, нормализация процессов возбуждения и торможения у гиперактивных дошкольников, ознакомление с доступными методиками укрепления иммунитета и многое другое.

Учитывая возрастные особенности занятия ЗОЖ с детьми 6-7 лет проводятся в игровой форме с использованием пословиц стихов, отрывков из детских произведений и сказок с обязательным включением в их содержание специальных (коррекционных на осанку и стопу или дыхательных) физических упражнений [1]. Работа по программе осуществляется воспитателями, два раза в неделю по 30 минут.

Теоретические знания и практические навыки позволяют ребятам усвоить разносторонние элементарные медицинские знания о строении, функциях и гигиене

своего тела, простые методики укрепления своего здоровья, создают положительный эмоциональный фон, формируют культуру здоровья дошкольника.

Вашему вниманию предлагается содержание авторской программы доц. Бурмистровой Н.И.: «Познай себя и сотвори своё здоровье» (табл. 1).

Таблица 1

Программа «Познай себя и сотвори своё здоровье» (Н.И. Бурмистрова)

№ п./п.	Тема:	Кол-во час.
1	2	3
I	Введение в ЗОЖ дошкольника	
1.	Как устроено наше тело. Что такое здоровье? Хорошо ли быть здоровым? Для чего современному 6-7 летнему дошкольнику нужны уроки здоровья.	2
II	Подготовка организма дошкольника к школе	
1.	Театрализованные сказочные представления, ориентированные на ведение ЗОЖ: Колобок, Красная шапочка, Теремок, Курочка ряба, Репка.	10
2.	Физкультминуты (музыкальные, имитационные, танцевальные).	10
3.	Режим дня, активный отдых дошкольника дома .	2
III	Здоровый образ жизни дошкольника	
1	Осанка и здоровье.	2
2	Закрепление правильной осанки (здоровый, красивый, осанистый). «Я ль на свете всех стройнее?».	2
3	Стопа и здоровья. Самомассаж стоп. Легкая походка.	2
4	ЗОЖ в русских народных сказках и пословицах.	4
5	Глаза и здоровье. Гимнастика и точечный самомассаж .	2
6	Я здоровье берегу, сам себе я помогу. Методики оздоровления и самомассажа.	2
7	Нравственное здоровье. Правила хорошего тона. Влияние слова на здоровье.	1
8	Бой простуде. Иммуитет-наш страж здоровья. Методики закаливания.	2
9	Здоровое дыхание. Адаптированная методика гимнастики по А.Стрельниковой.	2
10.	Произвольная психофизическая релаксация - звуки природы (пение птиц, шум моря, звуки дождя и т.д.).	4
11	Чеснок и лук против гриппа, для повышения иммунитета.	1
12	Точечный массаж по Уманской (волшебные точки).	2
13	Общее укрепление здоровья (самомассаж ушной раковины).	2
14	Зубы и здоровье. Правила ухода за зубами.	2
15	Питание и здоровье.	2
16	Витамины и бифидобактерии - наши друзья.	1
17	Золотые правила рационального питания. Борьба с вредными пищевыми привычками.	4
18	Успевайки и неуспевайки. Подвижные игры на внимание.	4
19	Веселые каникулы.	1
20	Подвижные игры на открытом воздухе для здоровья.	8
21	Твоя утренняя гимнастика на большом мяче.	1
22	Гигиена тела.	1

1	2	3
23	Мы формируем здоровье в семье. Показательная реабилитационная гимнастика в парах (дети с родителями) для проведения дома.	4
24	Релаксационная гимнастика со звуками природы (пение птиц, шум моря, звуки дождя).	1
25	Подвижные игры и здоровье.	1
26	Закрепление знаний и умений по ЗОЖ первоклассника	2
27	Оценка своего здоровья. Аттестация.	2

Использование данной программы позволило значительно повысить уровень валеологических знаний, показателей индивидуального здоровья, сформировать навыки ведения ЗОЖ у детей МДОУ.

Библиографический список

1. Бурмистрова, Н.И. Формирование осанки у детей 6-7-летних школьников в различных формах физического воспитания: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Нина Ивановна Бурмистрова. - М, 1992. - 25с.

Васнин М.В., Кетриш Е.В.

Российский государственный профессионально-педагогический университет, Екатеринбург, Россия

ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИИ ДЕТЕЙ К ЗАНЯТИЯМ САМБО

Любой ребенок может обладать идеальными физическими способностями, телосложением, свойствами нервной системы, волевыми качествами, но без достаточной мотивации он не будет заниматься спортом. Дадим определение понятию мотивация.

Мотивация – это осознанная причина активности человека, направленная на достижение определенной цели. Для лучшего понимания процессов, лежащих в основе мотивации, следует хотя бы в общих чертах соотнести понятие мотивации с потребностями, побуждениями и целью деятельности вообще и спортивной деятельности в частности.

Итак, мотивация - это осознанная причина активности. В основе же причины лежит потребность, которая определяется как нужда человека в том, чего ему, как правило, недостает. Эта нужда (потребность) и является первопричиной активности человека. Потребность порождает побуждение (стремление) к поиску возможностей ее удовлетворения. Любая же потребность может реализоваться лишь в процессе определенной деятельности, которая, в свою очередь, и приводит к реализации потребностей, т.е. к конечной цели [1].

Потребности, лежащие в основе мотивации, побудившей к занятиям спортом, а затем и к напряженным тренировкам, могут быть самыми различными, и часто известны лишь самому спортсмену. Это может быть стремление быть сильным, мужественным; приобрести определенные умения и навыки; постоять за себя и близких; повысить свой социальный статус, материальное благосостояние и др.

Чаще всего, потребности подразделяются на: 1) физиологические (биологические); 2) психологические; 3) социальные; 4) материальные.

Дети, достигающие успехов в спорте (особенно занимающиеся самбо, боксом, карате), приобретают значительный статус, а, следовательно, и самоуважение. В дальнейшем они становятся более уверенными в себе.