Условия в ДОУ по сохранению и укреплению здоровья воспитанников.

Актуальность.

В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Это объясняется тем, что к ним предъявляются весьма высокие требования, соответствовать которым могут только здоровые дети. А о здоровье можно говорить не только при отсутствии каких либо заболеваний, но и при условии гармоничного нервно –психологического развития высокой умственной и физической работоспособности.

Задачи:

Обеспечить условия для сохранения, укрепления физического и психического здоровья детей в соответствии с их возрастными особенностями. Разработать алгоритм деятельности участников образовательного процесса дошкольного учреждения, ориентированный на сохранение и укрепление здоровья

Дошкольный возраст является тем периодом, когда закладывается фундамент здоровья, основы дальнейшего полноценного физического развития организма.

Вырастить крепких, здоровых детей - наша важнейшая задача.

В детском саду должна быть разработана система мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья дошкольников. Эта работа должна вестись в трех направлениях:

педагоги – родители – медики.

Только благодаря совместным усилиям возможен положительный результат.

В основополагающих документах МОН РФ сформулированы основные направления комплексной организации **здоровьесберегающего** образовательного процесса в образовательных учреждениях. Необходимость постановки этой проблемы определяется уровнем задач, поставленных сегодня перед нашим образованием. Согласно современным представлениям целью образования является всестороннее развитие ребенка с учетом его возрастных возможностей и индивидуальных особенностей при **сохранении и укреплении здоровья**.

**Здоровье** – это базовая ценность и необходимое условие полноценного психического, физического, интеллектуального, нравственного и социального развития ребенка. Не создав фундамент **здоровья** в дошкольном детстве, трудно сформировать **здоровье в будущем**. Таким образом, **здоровье** складывается из нескольких составляющих:

Физическое **здоровье** - состояние органов и систем органов, жизненных функций организма (полное физическое благополучие, а не только отсутствие болезней или физических недостатков) .

Психическое **здоровье** – или состояние психики, характеризующееся общим душевным равновесием.

Социальное **здоровье** – понимается как система ценностей, установок и мотивов поведения в социальной среде.

Дошкольное детство – период интенсивного роста, развития организма и повышенной его чувствительности к влияниям природной и социальной среды, в том числе, к профилактическим и **оздоровительным мероприятиям**.

Главное действующее лицо в педагогическом процессе – **воспитатель**, именно ему предъявляются требования, ориентируя его на получение качественных показателей.

В связи с этим, **работа воспитателей** включает в себя решение следующих задач:

В разделе «Физическое **здоровье**»:

- изучение уровня физического развития и выносливости детей дошкольного возраста;

- **укрепление здоровья детей**;

Формировать знания о **здоровье**.

Развивать мотивационные установки по профилактике болезней.

Дать детям сведения, необходимые для **укрепления здоровья**.

Обеспечить достаточный двигательный режим.

Учить детей на практике применять знания.

**Воспитывать** бережное отношение к своему **здоровью и здоровью окружающих**.

Создать **здоровье** сберегающую предметно-пространственную среду.

**Предметно – развивающая среда** в группе должна быть оборудована с учётом возрастных особенностей ребёнка. Все элементы **среды** связаны между собой по содержанию художественному решению. Мебель соответствует росту и возрасту детей. Игрушки обеспечивают максимальный для данного возраста развивающий эффект. **Предметно – развивающая среда** группы должна соответствовать содержанию образовательного процесса, отвечает интересам и потребностям детей, способствует всестороннему развитию, обеспечивает их психическое и эмоциональное благополучие.

В каждой группе можно оборудовать физкультурный уголок - изготовить много нестандартного оборудования: мягкие модули, ленточки, палочки, дорожки для закаливания, мешочки с крупой для метания.

Он пользуется популярностью у детей, поскольку **реализует** их потребность в двигательной активности.

В разделе «Психическое **здоровье**»

- создание в ДОУ атмосферы психологической защищенности, что способствует ограждению ребенка от стрессовых ситуаций, повышает его уверенность в собственных силах и способствует углублению его взаимодействия с окружающими;

- оптимизацию эмоционального состояния детей и создание условий для нормального функционирования их нервной системы.

В дет саду работает педагог-психолог. Также созданию психологического комфорта способствует работа с природными материалами: ГЛИНА,ПЕСОК,ВОДА,КРАСКИ.

Эмоциональное состояние педагога непосредственно влияет на эмоциональный фон группы и психологического комфорта каждого ребенка.

В разделе «Социально-нравственное **здоровье**» ставим цель: формирование духовных общечеловеческих ценностей и задачи:

- **воспитание основ духовности**, созидательно-творческого отношения ребенка к миру;

- культуру речевого общения;

- формирование представлений у ребенка о взаимосвязи природы и человека.

Таким образом, для решения этих задач необходимо проводить **работу** по нескольким направлениям, применяя различные формы и метод, такие как:

- Проведение групповых и индивидуальных занятий познавательного и практического характера, которые дают детям общее представление о **здоровье**, как о ценности, расширяют представления о состоянии собственного организма, формируют привычки **здорового образа жизни**, прививают стойкие культурно-гигиенические навыки, расширяют знания о питании, его значимости и взаимосвязи с состоянием **здоровья.**

- проведение утренней гимнастики и физкультурных занятий, как средство развития физических качеств и **укрепления здоровья**;

- проведение подвижных и спортивных игр для развития не только физических качеств (силы, ловкости, быстроты реакции, выносливости, гибкости и др), но и эмоционально-волевых качеств (т. к. целеустремленность, чувство товарищества, взаимовыручка, находчивость и др.) Подвижные игры подбираются в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями развития, проводятся ежедневно в условиях группы и на прогулке;

- проведение профилактических мероприятий:

Сюда входят: комплекс упражнений для профилактики плоскостопия и нарушения осанки, профилактика переутомления глаз, самомассаж биологически активных точек как профилактика простудных заболеваний + ароматерапия (вдыхание фитонцидов, находящихся в луке, чесноке, эфирных маслах хвойных растений), дыхательная гимнастика.

- режимное проветривание и кварцевание помещений

- проведение прогулок на свежем воздухе, дети получают солнечные и воздушные ванны, что благотворно влияет на весь организм, повышает тонус нервной системы и увеличивает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям,

-так же достаточный двигательный режим обеспечивается посредством физминуток во время занятий и проведением динамического часа под музыку;

- физкультурные праздники, соревнования и эстафеты кроме выполнения задач физического **воспитания** улучшают эмоциональный фон: повышают настроение детей и доставляют им много радости и удовольствия.

Всемирная организация здравоохранения определяет **здоровье** как полное физическое, психическое и социальное благополучие ребенка. Ведь чем активнее вовлечение ребенка в мир движений, тем богаче и интереснее его физическое и умственное развитие, крепче **здоровье**. Движения необходимы ребенку, так как они способствуют совершенствованию его физиологических систем и, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма.

Различные виды двигательных упражнений являются к тому же физиологически обоснованными средствами развития общей выносливости. Такие упражнения, как быстрая ходьба, бег, прыжки, содействуют повышению умственной и физической **работоспособности**, улучшению эмоционального состояния, полноценному физическому и психическому развитию детей, **укреплению их здоровья**.

Таким образом, **укрепление здоровья** дошкольников происходит в ходе **воспитания и обучения**, опирающегося на деятельность детей, на возрастные и индивидуальные особенности их развития и имеет фундаментальное значение, как залог **здоровья** на протяжении всей жизни.

**Профилактика**, **сохранение и укрепление здоровья** детей дошкольного возраста.

**Оздоровительный** процесс должен включать в себя:

- профилактические, **оздоровительные мероприятия**(специальные закаливающие процедуры, профилактические мероприятия, физкультурно-**оздоровительные мероприятия**, санитарно-просветительская **работа** с сотрудниками и родителями) ;

- меню **разработано** с учетом калорийности пищевых веществ жиров, белков и углеводов;

- санитарно-гигиенические и противоэпидемиологические мероприятия:

- рациональный режим дня;

В нашем детском саду также проводились оздоровительные сеансы в соляной пещере , что способствует укреплению иммунитета.

 Кислородный коктейль (всем детям по желанию родителей, 2 раза в год).

повышают иммунитет и устойчивость организма к заболеваниям

В учреждении создана **здоровьесберегающая инфраструктура**: физкультурный зал оснащен спортивным оборудованием, необходимым для реализации программы. Благодаря грамотно выстроенной системе физкультурно-**оздоровительной работы** и широкому применению игровой деятельности в ДОУ, мы сможем значительно снизить уровень заболеваемости у детей.

Таким образом, именно комплексный подход дает возможность решить задачу вырастить крепких, **здоровых детей**.

Придавая особую значимость роли двигательной активности в **укреплении здоровья** дошкольников определила приоритеты в режиме дня.

Первое место принадлежит физкультурно-**оздоровительной работе**. К ней относятся общеизвестные виды двигательной активности: утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения во время прогулок.

Второе место в двигательном режиме детей занимает непосредственно организованная деятельность по физической культуре – как основная форма обучения двигательным навыкам и развития оптимальной двигательной активности детей. В группе своевременно осуществляется проветривание и влажная уборка, обеспечивается оптимальный температурный режим, дети находятся в соответствующей температурному режиму и типу деятельности одежде и обуви. Перспективный и календарный планы разрабатываются с учётом как индивидуальных психофизических особенностей так и группы в целом.

Третье место отвожу самостоятельной двигательной деятельности, возникающей по инициативе детей. Она дает широкий простор для проявления их индивидуальных двигательных возможностей. Самостоятельная деятельность является важным источником активности и саморазвития ребенка.

**Здоровый** образ жизни немыслим без рационального разнообразного питания. Питание, как известно, является одним из факторов, обеспечивающих нормальное развитие ребёнка и достаточно высокий уровень сопротивляемости его организма к заболеваниям. В нашем дошкольном учреждении выполняются следующие принципы рационального **здорового питания детей**: регулярность, полноценность, разнообразие, путём соблюдения режима питания, норм потребления продуктов питания и индивидуального подхода к детям во время приёма пищи. Для профилактики острых респираторных заболеваний в питание детей включаю зелёный лук, чеснок, что позволяет добиться определённого снижения заболеваемости.

Вести активную **работу** с родителями в данном направлении, так как «Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка в младенческом возрасте» (п. 1 ст. 18 Закона РФ «Об образовании»). Решающая роль по формированию личностного потенциала и пропаганде **здорового** образа жизни принадлежит семье. Родители принимают участие в спортивных совместных мероприятиях. На родительских собраниях, индивидуальных консультациях, беседах доводить до сведения родителей как оценивать **здоровье ребенка**, в группе иметь подборку различных видов гимнастики подвижных игр, упражнений, рекомендовать литературу.

Вся эта **работа** позволяют постепенно приобщить детей к **здоровому образу жизни**.

Фундамент **здоровья** человека закладывается в раннем детстве. Поэтому для **воспитания здорового человека**, правильного формирования личности большое значение имеют условия его жизни, особенно в период дошкольного детства. Одним самым главным условием является режим дня.

Режим дня – это четкий распорядок жизни в течение суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна, а так же рациональную организацию различных видов деятельности. Правильный, соответствующий возрастным возможностям ребенка режим **укрепляет здоровье**, обеспечивает **работоспособность**, успешное осуществление разнообразной деятельности, предохраняет от переутомления.

Основным принципом правильного построения режима дня является его соответствие возрастным психофизиологическим особенностям дошкольника. Это соответствие обусловливается удовлетворением потребности организма в сне, отдыхе, пище, деятельности, движении. Для каждой возрастной группы предусмотрен свой режим дня, включающий разнообразные виды деятельности, посильные для детей умственные и физические нагрузки, отдых.

Правильно построенный режим предполагает оптимальное соотношение периодов бодрствования и сна в течение суток, целесообразное чередование различных видов деятельности и отдыха в процессе бодрствования:

1) определенную продолжительность занятий, труда и рациональное сочетание их с отдыхом;

2) регулярное питание;

3) полноценный сон;

4) достаточное пребывание на воздухе.

Единственно правильный путь к сохранению и укреплению здоровья детей - знать самим и творчески применять эти знания, учитывая индивидуальные особенности требенка.