

Работа ДОУ по сохранению и укреплению здоровья детей

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

Вырастить крепких, здоровых детей – наша важнейшая задача. И решается она совместными усилиями педагогов, медицинских работников и семьи.

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, здоровьескладывается 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;
- анализ возможности учебно-воспитательного процесса в дошкольном учреждении, семье для комплексного подхода к физическому воспитанию дошкольников;
- 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.
- воспитание потребности в здоровом образе жизни;

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 разделе *«Социально-нравственное здоровье»*

- формирование духовных общечеловеческих ценностей и задачи:
- воспитание основ духовности, гуманизма, созидательно-творческого отношения ребенка к миру;

- формирование высоконравственных начал личности через 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 , формируют положительные качества личности, нравственного и культурного поведения

– мотивов укрепления 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

- проведение прогулок на свежем воздухе, режимное проветривание и кварцевание помещений;

-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.

Одним из направлений работы является повышение социально-педагогической культуры родителей через консультации и беседы по

следующим темам: «Формирование культуры трапезы», «Режим дня в условиях группы и дома», «Играйте вместе с детьми. Подвижные игры для дошкольников» и др.

Дальнейший поиск эффективных способов сохранения и укрепления здоровья дошкольников должен предусматривать повышение роли родителей в оздоровлении детей, приобщении их к здоровому образу жизни, создание традиций семейного физического воспитания. Лишь при условии совместной целенаправленной деятельности родителей и педагогов может быть обеспечена положительная динамика показателей, характеризующих здоровье детей и их ориентацию на здоровый образ жизни.

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.

Полноценная двигательная активность (в ее доступных формах) является залогом успешного оздоровления детей. 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.

Учитывая специфику дошкольного учреждения и необходимость создания здоровьесберегающего образовательного процесса, способствующего эмоциональному благополучию ребенка, полноценному его развитию и повышению уровня здоровья каждого воспитанника, в нашем ДОО создана система работы по профилактике, сохранению и укреплению здоровья детей дошкольного возраста.

Оздоровительный процесс включает 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;
- двигательная активность во время образовательного цикла (физкультминутки, релаксационные паузы, динамические паузы, специальные оздоровительные подвижные игры, игровые часы) ;
- комплекс закаливающих мероприятий (утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением, оздоровительный бег, гимнастика после дневного сна, контрастные воздушные ванны, солевые дорожки, обширное умывание, полоскание полости рта 1% соевым раствором) ;
- работа с детьми по воспитанию культурно-гигиенических навыков и формированию здорового образа жизни;
- использование «здоровьесберегающих» технологий и методик (дыхательные гимнастики, индивидуальные физические упражнения и игры и др.)
- режимы проветривания и использования кварцевых ламп.

В учреждении создана здоровьесберегающая инфраструктура: физкультурный зал оснащен спортивным оборудованием, необходимым для реализации программы, в каждой группе оборудован физкультурный уголок, позволяющий детям реализовывать потребность в движении.

Вся работа по физическому воспитанию и оздоровлению детей в ДОУ выстраивается с широким применением игровой деятельности, а вся двигательная-игровая деятельность ребенка считается основой его физического развития, обучения, оздоровления и воспитания. Благодаря грамотно выстроенной системе физкультурно-оздоровительной работы и широкому применению игровой деятельности в ДОУ, мы смогли 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. Продолжительность ее зависит от индивидуальных проявлений детей в двигательной деятельности.

Закаленный человек быстро и без малейшего вреда для здоровья приспосабливается к любым изменениям температуры воздуха, легко переносит холод, жару. Закаливание повышает не только устойчивость к влиянию плохой погоды, но и совершенствует, мобилизует резервные возможности адаптационных систем, чем обеспечивается профилактика простудных и других заболеваний.

Для профилактики и коррекции плоскостопия, дети, проснувшись, проходят по ребристым дорожкам, шнуру, дорожке с палочками, выполняют комплекс специальных упражнений после сна. Систематичность этого закаливания способствует оздоровлению детского организма, повышению иммунитета ребенка, поднимает его настроение.

Как известно в ходьбе участвует весь опорно-двигательный аппарат человека, одновременно в работу включается до 50% мышц тела. При

соблюдении правильной техники ходьбы значительно укрепляются мышцы спины и живота, формируются мелкие мышцы стоп, вырабатывается правильная осанка, тренируются дыхательная и сердечнососудистая системы, активнее происходит обмен веществ. Во время ходьбы группой у детей воспитываются согласованность движений, организованность, умение ориентироваться.

Во время прогулок дети получают солнечные и воздушные ванны, что благотворно действует на весь организм, повышает тонус нервной системы и увеличивает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям.

Занятия бегом улучшают работу легких, сердца, головного мозга и мышц, помогают более быстрому восстановлению сил после умственных нагрузок. Игры на свежем воздухе, как известно, улучшают самочувствие, закаливают организм, формируют правильную осанку, вырабатывают силу воли, целеустремленность и другие качества, необходимые в повседневной жизни. Оздоровительный бег – одно из важных для здоровья ребенка движений, позволяющих регулировать нагрузку, укрепляющих сердечнососудистую и дыхательную системы. Привычка бегать помогает получить ежедневную дозу движений, необходимую для нормальной жизнедеятельности организма.

Прыжки, как и бег - неотъемлемая часть двигательной деятельности ребенка. Прыжковые упражнения укрепляют костно-мышечный аппарат ног и туловища, тренируют глазомер, развивают координацию движений.

Считаю, что двигательный режим в дошкольном учреждении включает всю динамическую деятельность детей, как организованную, так и самостоятельную. Двигательная активность дошкольника должна быть направлена и соответствовать его опыту, интересам, желаниям, функциональным возможностям организма, что и составляет основу индивидуального подхода к каждому ребенку.

Здоровый образ жизни немаловажен 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 включая зелёный лук, чеснок, что позволяет добиться определённого снижения заболеваемости.

Веду 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 довожу до сведения родителей как оценивать здоровье ребенка, в группе имеется подборка различных гимнастик, подвижных игр, упражнений, рекомендую литературу.

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

Что такое «режим дня? «Почему режим дня – это средство воспитания культуры здоровья у детей дошкольного возраста?

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.

Что является психофизиологическими основами режима дня детей в дошкольном образовательном учреждении?

Психофизическими основами режима дня детей в дошкольном образовательном учреждении является то, что организм ребенка находится в состоянии непрерывного роста и развития. Эти процессы в разные возрастные периоды протекают с различной интенсивностью; морфофункциональное созревание отдельных органов и систем происходит неравномерно. Этим объясняется особая чувствительность детского организма к воздействию внешних факторов, как положительных, так и

отрицательных. Поэтому в детских учреждениях созданы многочисленные условия для психического и физического развития ребенка, с учетом его возрастных особенностей.

Какие требования предъявляют к построению режима дня при коллективной организации жизни детей в группы?

Основным принципом правильного построения режима дня является его соответствие возрастным психофизиологическим особенностям дошкольника. Это соответствие обуславливается 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.

Основные принципы построения режима являются общими для разных возрастных групп, однако в каждой из них имеется своя специфика. Правильная организация режима дня детей дошкольного возраста предполагает как учет морфофункциональных и психофизиологических особенностей детей, так и использование на каждом возрастном этапе соответствующих педагогических приемов и методов.