

## Работа по охране и укреплению здоровья детей.

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия.

С каждым годом возрастает процент детей, имеющих отклонения в здоровье, наблюдается тенденция непрерывного роста общего уровня заболевания среди дошкольников. Это связано с массой негативных явлений современной жизни. Поэтому потребность в формировании у детей представлений о здоровом образе жизни возрастает и требует поиска новых путей в образовании, воспитании и развитии дошкольников.

Большое значение в создании благоприятных условий для формирования у дошкольников представлений о здоровом образе жизни играет семья ребёнка и система дошкольного образования, поскольку забота об укреплении здоровья ребёнка, проблема не только медицинская, но и педагогическая.

Дошкольное учреждение и семья призваны в дошкольном детстве, заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы. И именно в семье, в детском образовательном учреждении на ранней стадии развития ребёнку должны помочь, как можно раньше понять ценность здоровья, осознать цель его жизни, побудить малыша самостоятельно и активно формировать, сохранять и приумножать свое здоровье.

**Здоровый образ жизни** — это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях.

Формирование представлений дошкольников о здоровом образе жизни эффективно при использовании такого средства, как физическая культура, в которой изначально заложены основы и ценности здорового образа жизни.

Именно в детском возрасте, при формировании физической культуры личности ребёнка имеются благодатные условия для освоения знаний в области физической культуры, а также связанных с ними умений и навыков, составляющих основу интеллектуальных ценностей физической культуры.

**Основной целью работы по охране здоровья воспитанников является:**

Создание системы взаимодействия педагогов и родителей в области приобщения дошкольников к здоровому образу жизни.

Для решения вопросов сохранения здоровья детей и семьи, а также формирования у них навыков и привычек здорового образа жизни, определены ряд задач.

### **Задачи:**

- Совершенствовать работу по формированию у воспитанников мотивации к физическому совершенствованию и здоровому образу жизни;
- Формировать необходимые знания в области гигиены, медицины, физической культуры с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей;
- Формировать физические качества и накопление двигательного опыта, необходимых в разнообразных жизненных ситуациях для сохранения жизни и здоровья детей;
- Активизировать работу по созданию здоровой среды для организации двигательной активности дошкольников;
- Систематизировать педагогическое просвещение родителей о значимости здорового образа жизни и о значении физической деятельности в ДОУ и семьях.

С целью построения единой и непрерывной системы по физическому развитию и оздоровлению детей дошкольного возраста педагогический коллектив ДОУ работает по следующим направлениям:

-*оздоровительно-профилактическое* (массаж стоп и рук, утренняя гимнастика, гимнастика после сна, закаливание, витаминотерапия, «чеснокотерапия»);

-*физическое развитие и приобщение детей к большому спорту* (подвижные и спортивные игры, физкультурные занятия и досуги, участие в спортивных соревнованиях района, Дни Здоровья в ДОУ);

-*внедрение здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательный процесс ДОУ* (соблюдение режима дня, рациональное питание, рациональная организация учебного процесса, организация зон активного отдыха в группах и т.д.).

Только здоровый ребенок способен на гармоничное развитие.

Поэтому в дошкольном учреждении мы стараемся разнообразить формы и методы работы с учетом профилактических и оздоровительно-развивающих мероприятий.

**Санитарно-эпидемиологический режим ДОУ (в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН)**

№	Основные мероприятия	Возрастные группы	Время, продолжительность
1.	Проветривание помещений	все группы	ежедневно неоднократно
2.	Прогулка	все группы	2 раза в день 3 – 4,5 часа
3.	Дневной сон	все группы	2 – 2,5 часа
4.	Подбор мебели с учетом антропометрических показателей детей	все группы	контроль не менее 2 раз в год
5.	Смена постельного белья, полотенца	все группы	не реже 1 раза в неделю
6.	Мытье игрушек	все группы ясли	ежедневно 2 раза в день

**Рациональное сочетание и использование форм и методов оздоровления детей в режиме дня**

№	Формы и методы	Содержание
1.	Здоровый ритм жизни	-щадящий режим (адапт.период) - гибкий режим -организация здоровой среды
2.	Физические упражнения	- утренняя гимнастика; - физкультурно-оздоровительные занятия подвижные и динамические игры; -профилактическая гимнастика (дыхательная, улучшение осанки, плоскостопие, зрение) -спортивные игры
3.	Гигиенические и водные процедуры	- умывание; -мытье рук; -игры с водой
4.	Световоздушные ванны	- проветривание помещений (в том числе сквозное) -сон при открытых фрамугах - прогулки на свежем воздухе - обеспечение температурного режима и чистоты воздуха

5.	Активный отдых	- развлечения, праздники - игры – забавы - дни здоровья - соревнования, старты
6.	Фитотерапия	- сок
7.	Музыкотерапия	- музыкальное сопровождение режимных моментов - муз. оформление фона занятий
8.	Психогимнастика	- игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы - игры – тренинги на подавление отрицательных эмоций и снятие невротических состояний
9.	Закаливание	- обширное умывание - дыхательная гимнастика

Одним из основных факторов оздоровления детей является двигательная активность. В течение работы в ДОУ уделялось большое внимание оптимизации двигательного режима, с целью укрепления здоровья детей, формирования интереса к разным видам деятельности и потребности в движениях. Для этого воспитатели и специалисты использовали в работе, разработанные модели оптимального двигательного режима детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Для совершенствования здоровьесберегающей среды, в ДОУ *созданы необходимые условия:*

- **спортивный зал** с многофункциональным спортивным оборудованием, спортивным инвентарем и атрибутами для проведения физкультурных занятий, подвижных и малоподвижных игр;
- **игровые площадки** для ежедневных прогулок для всех групп;
- **медицинский блок** для проведения работы по медицинскому обслуживанию детей: определение группы здоровья каждого ребенка, разработка плана мероприятий по снижению заболеваемости и др.;
- во всех группах имеются **уголки двигательной активности**, где расположены спортивные пособия.

В соответствии с системой физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ проводятся разнообразные мероприятия:

- **«Веселые старты»( совместно с родителями)**
- **соревнования между группами - «Малые Олимпийские игры»** (летние и зимние)
- в соответствии с перспективным планом работы по разделу «Здоровый образ жизни» проводятся ежемесячно **занятия** во всех возрастных группах;
- **спортивные праздники и развлечения.**
- **спортивные соревнования**

Коллектив детского сада старается, как можно больше уделять внимание здоровью детей, и кому как не нам быть примером для своих воспитанников.

Воспитателями созданы **картотеки подвижных игр, утренней и гимнастик, физкультурных минуток**, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Управление процессом физического воспитания детей дошкольного возраста требует от педагога глубоких знаний в области организации и проведения разнообразных форм занятий, методики обучения двигательным действиям и развития физических способностей исходя из возрастных и индивидуальных особенностей дошкольников.

Вопросы проведения закаливания и оздоровления детей, организации питания, рассматриваются на **педагогических советах, совещаниях при заведующей, медико-педагогических совещаниях. Регулярно проводятся консультации врача для педагогов и родителей ДОО:**

- Аллергические заболевания у детей;
- Нетрадиционные методы оздоровления детей в ДОО;
- Профилактика гриппа;
- Витаминотерапия, сокотерапия и др.

**Медсестра регулярно проводит беседы с воспитателями и помощниками воспитателя:**

- Значение свежего воздуха для детского организма.
- Соблюдение графика проветривания;
- Мероприятия, направленные на снижение ОРВИ и гриппа;
- Оздоровление детей дошкольного возраста в условиях ДОО;
- Профилактика социально-значимых заболеваний (СПИД, чесотка, педикулез и др.);
- Корригирующая гимнастика и закаливание детей и др.

Педагоги ДОО строят свою работу в тесном сотрудничестве **с родителями**, которые в свою очередь являются помощниками и активными участниками в организации и проведении всех спортивных мероприятий.

Стало традицией проведение в ДОО **«Недели Здоровья»**, в течение которой для родителей проводятся физкультурные занятия, а также спортивные досуги и развлечения, конкурсы и акции, в которых родители, а также бабушки и дедушки принимали самое активное участие. Проводятся консультации специалистов ДОО по вопросам ЗОЖ. В методическом кабинете ДОО организовывается выставка методической литературы для родителей по вопросам физического развития и укрепления здоровья детей.

Ежегодно проводятся спортивный праздник с участием детей, пап и дедушек; **«Мама, папа, я – спортивная семья»**,

В ДОО регулярно проводится **педагогическое просвещение родителей** по здоровому образу жизни – оформление родительских уголков, листовок, газет и папок-передвижек; консультации и родительские собрания по вопросам ЗОЖ.

Также организовываются встречи и консультации с врачами специалистами и педиатром, в ходе которых родители могут выяснить интересующие их вопросы, касающиеся здоровья детей.

