

## **Охрана и укрепление здоровья детей.**

*Физическое развитие и воспитание* дошкольников является приоритетным направлением в деятельности ДООУ, потому что здоровье ребенка – это основа успешного формирования, развития и реализации его способностей и задатков, адаптации к быстро меняющимся условиям социальной жизни. Согласно определению, данному ВОЗ, 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 ребенка, 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 ребенку 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 ребенка 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, элементы ЛФК, 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 и города, 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 группе 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 2.4.1.3049-13)**

№	Основные мероприятия
1.	Проветривание помещений
2.	Прогулка
3.	Дневной сон
4.	Подбор мебели с учетом антропометрических показателей детей
5.	Смена постельного белья, полотенца
6.	Мытье игрушек

**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) - прогулки на свежем воздухе - обеспечение температурного режима и чистоты воздуха
5.	Активный отдых	- развлечения, праздники - игры – забавы - дни здоровья  - мини походы
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.

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