

# Работа ДОУ по сохранению и укреплению здоровья воспитанников

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, **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;

- 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»* ставим цель: 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 методы, 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**; В папке *«Методический материал*

по здоровому образу жизни» представлены **разработки конспектов занятий:** «Да здравствует мыло душистое!», «Страна волшебная - Здоровье», «Органы чувств», «Что такое витамины?» и др.

- 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; Дети 3-5летнего возраста с интересом играют в такие игры как: «Волк под горой», «Лохматый пес», «Лиса в курятнике», «Птички и кот», «Цветные автомобили», «Бездомный заяц» и др.

- проведение профилактических мероприятий:

Сюда входят: комплекс упражнений для профилактики плоскостопия и нарушения осанки, профилактика переутомления глаз, самомассаж биологически активных точек организма по системе профессора Уманской А. А., как профилактика простудных заболеваний + ароматерапия (вдыхание фитонцидов, находящихся в луке, чесноке, эфирных маслах хвойных растений), дыхательная гимнастика. Методики проведения этих мероприятий представлены в папке «Методический материал для проведения **спортивно-оздоровительных мероприятий**»;

- большое внимание в рамках социально-педагогических занятий уделяется проведению пальчиковой гимнастики и массажу кольцами и шариками «суджок»;

- 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 ДООУ 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% солевым 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 двигательно-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, закалывают 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** немислим 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 включают 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 ребёнка 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 ребёнка**, 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 ребёнка 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 ребёнка 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.