

# **Работа ДОУ по сохранению и укреплению здоровья воспитанников в МБДОУ ДС № 35 пгт Афипского МО Северский район**

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.

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:

*«Физическое здоровье»:*

- изучить уровень физического развития и выносливости детей дошкольного возраста;
- проанализировать возможности воспитательного процесса в дошкольном учреждении, семье для комплексного подхода к физическому воспитанию дошкольников;
- укрепить здоровье детей;
- формировать знания о здоровье.
- развивать мотивационные установки по профилактике болезней.
- дать детям сведения, необходимые для укрепления здоровья.
- обеспечить достаточный двигательный режим.
- формировать умения детей на практике применять знания.
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.
- создать здоровье сберегающую предметно-пространственную среду.
- воспитывать потребности в здоровом образе жизни;

### *«Психическое здоровье»*

- создавать в ДОО атмосферу психологической защищенности, что способствует ограждению ребенка от стрессовых ситуаций, повышает его уверенность в собственных силах и способствует углублению его взаимодействия с окружающими;
- оптимизировать эмоциональное состояние детей и создать условия для нормального функционирования их нервной системы.

Таким образом, для решения этих задач проводится работа 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. Сюда входят комплекс упражнений для профилактики плоскостопия и нарушения осанки, профилактика переутомления глаз, как профилактика простудных заболеваний - ароматерапия (вдыхание фитонцидов, находящихся в луке, чесноке), дыхательная гимнастика.

- большое внимание в рамках социально-педагогических занятий уделяется проведению пальчиковой гимнастики;

- 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.

В нашем ДОО создана система работы по профилактике, сохранению и укреплению здоровья детей дошкольного возраста.

Оздоровительный процесс включает в себя следующие мероприятия:

- 1) профилактические, оздоровительные мероприятия (закаливающие процедуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия, санитарно-просветительская работа с сотрудниками и родителями);
- 2) меню разработано с учетом калорийности пищевых веществ жиров, белков и углеводов;
- 3) санитарно-гигиенические и противоэпидемиологические мероприятия:
  - рациональный режим дня;
  - двигательная активность во время образовательного цикла (физкультминутки, релаксационные паузы, динамические паузы, игровые часы) ;
  - комплекс закаливающих мероприятий (утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением, оздоровительный бег, гимнастика после дневного сна, контрастные воздушные ванны, обширное умывание) ;
  - 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 рециркуляторов.

В учреждении создана здоровьесберегающая инфраструктура: на территории ДОУ создан спортивная площадка, 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. Таким образом, именно комплексный подход дает возможность решить задачу вырастить крепких, здоровых детей.

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

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, закаляют организм, формируют правильную осанку, вырабатывают силу воли, целеустремленность и другие качества, необходимые в повседневной жизни.

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.

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 чеснок, что позволяет добиться определённого снижения заболеваемости.

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 ведется работа по просвещению 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.