

# **Сохранение и укрепление здоровья воспитанников, проведение мероприятий, способствующих их психофизическому развитию, соблюдению ими распорядка дня**

## **Сохранение и укрепление здоровья дошкольников**

**Сохранение и укрепление здоровья дошкольников** – ведущее направление деятельности нашего детского сада.

Данное направление предполагает комплекс мер, воздействующих на организм ребенка с целью **укрепления и сохранения здоровья**, мониторинг состояния **здоровья каждого ребенка**, учет и использование особенностей его организма, индивидуализацию профилактических мероприятий.

Учитывая специфику дошкольного учреждения и необходимость создания **здоровьесберегающего образовательного** процесса, способствующего эмоциональному благополучию ребенка, полноценному его развитию и повышению уровня **здоровья** каждого воспитанника.

**Оздоровительный** процесс включает в себя:

- профилактические, **оздоровительные мероприятия** (специальные закаливающие процедуры, профилактические мероприятия, физкультурно-**оздоровительные мероприятия**, санитарно-просветительская работа с сотрудниками и родителями);

- десятидневное меню разработано с учетом калорийности пищевых веществ жиров, белков и углеводов;

- санитарно-гигиенические и противоэпидемиологические мероприятия:

- рациональный режим жизни;
- 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.

Данная организация деятельности осуществляется специалистами:

- врачом-педиатром;
- старшей медицинской сестрой;
- инструктором по физической культуре;
- педагогом-психологом.

Необходимым условием для оптимизации **оздоровительно-профилактической** деятельности в ДОО является **«мониторинг здоровья»** ребенка, который включает в себя:

Удовлетворение потребностей населения:

- Использование потенциальных возможностей ДОО (вариативность форм оказания **дошкольных** образовательных услуг).
- Открытость системы **дошкольного** образования социальной среде, взаимодействие ее с другими социальными институтами детства.
- Охват детей развивающим обучением в ДОО.
- Инновационная деятельность ДОО.
- Реализация приоритетного направления деятельности детского сада.
- Коэффициент посещаемости ДОО.

Реализация диагностики осуществляется на основе документов и материалов, полученных в ходе:

- лицензирования;
- оценка деятельности ДОО при помощи анкетирования родительской общественности;

- самоанализа деятельности ДОО в аспекте качества образования;
- отчетности, утвержденной нормативными актами федерального уровня

Вся работа по физическому воспитанию и **оздоровлению** детей в ДОО выстраивается с широким применением игровой деятельности, а вся двигательно-игровая деятельность ребенка считается основой его физического развития, обучения, **оздоровления и воспитания**.

Однако, главное действующее лицо в педагогическом процессе – воспитатель, именно ему предъявляются требования, ориентируя его на получение качественных показателей.

В связи с этим, работа с кадрами предусматривает:

- реализацию комплексных мер по использованию **здоровьесберегающих технологий**;
- обеспечение дифференцированного подхода к физическому воспитанию с разными группами **здоровья**;
- снижение и профилактику детской заболеваемости;
- повышение компетентности родителей в вопросах охраны **здоровья и формирования здорового образа жизни**;
- оказание помощи педагогам в проведении мониторинга.

В рамках обновления содержания работы по физическому воспитанию в ДОО постоянно повышается профессиональная компетентность педагогов в области **здоровьесбережения**, проводится мониторинг состояния **здоровья** и физической подготовленности **дошкольников**.

Физкультурно-оздоровительная работа в детском саду направлена на удовлетворение природной потребности детей в двигательной активности. В ее организации выделены три блока:

1 блок. Специально организованное обучение, где взрослые выступают в качестве партнера-инициатора. Используются различные варианты физкультурных занятий: традиционные, игровые, сюжетные, тематические, комплексные, итоговые, физкультурно-познавательные – интеграция

познавательной и двигательной активности (выполнение образных физических упражнений, подвижные игры, игровые задания, упражнения на дыхание, элементы релаксации, обмен впечатлениями).

2 блок. Совместная деятельность взрослого и детей, которая включает разные формы активности: **оздоровительный бег**, динамические паузы между занятиями, игровой час во вторую половину дня ежедневно. Подвижные игры на прогулках, «**Дни здоровья**», спортивные праздники, физкультурные досуги, индивидуальная и кружковая работа с детьми.

3 блок. Свободная самостоятельная деятельность детей, предусматривающая формирование самостоятельной двигательной деятельности.

Известно, что **дошкольное** детство – старт развития личности, во многом определяющий ее жизненный путь.

**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 реализации этой задачи мы учитываем комплексный подход, включающий различные компоненты, совокупность которых объединена в понятии «**Полноценное здоровье ребенка**» и имеет физиологическое обоснование наряду с учетом закономерностей возрастной психофизиологии и педагогической психологии.

В разделе «**Физическое здоровье**» мы ставим цель повышение уровня физического **здоровья детей дошкольного** возраста в ДОО и в семье и задачи:

- 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**;

- воспитание потребности в **здоровом образе жизни**;

В разделе «*Психическое здоровье*» целью является создание комплекса психогигиенических и психопрофилактических средств и методов. И ставятся задачи:

- создание в ДООУ 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, именно комплексный подход дает возможность решить задачу вырастить крепких, **здоровых детей**.

Под режимом дня подразумевается конкретная деятельность в определённое время суток. Его основная цель – сбалансировать время активной и пассивной деятельности, приёма пищи и сна. Пребывание детей в детском саду подчинено определённому распорядку (режиму) дня. О том, как распределено время в садике, какие преимущества имеет ребёнок,

соблюдающий режим или распорядок дня, поговорим в статье. Режим дня в различных детских дошкольных учреждениях может отличаться. Однако есть общие правила, которые их все объединяют, – обязательное включение приёма пищи, занятий, игр, прогулок и сна. Проводятся они в конкретные часы, и для них отводится определённое количество времени. Ориентировочный распорядок дня детсада состоит из следующих видов деятельности: на приём малышей отводится час, после чего проводится утренняя зарядка и завтрак; затем проводятся занятия (комплексные или тематические); если позволяет погода – прогулка, игры на свежем воздухе; обед; подготовка к дневному сну; тихий час, за которым следует полдник; игры, развлечения, занятия, сборы на прогулку; часто родители забирают детей домой прямо с улицы. Чтобы ребёнок не испытывал стрессовых состояний в начальном периоде посещения дошкольного учреждения, родителям следует заранее ознакомиться с режимом дня в нём и постараться подготовить к нему своего кроху заблаговременно. Вот что получает ребёнок благодаря соблюдению определённого распорядка дня: своевременный приём пищи, обязательные прогулки на свежем воздухе, достаточное время для сна – всё это делает малыша здоровым, бодрым и радостным; укрепление иммунитета (сам организм на уровне подсознания готовится к тому или иному роду занятий в определённое время, поэтому аппетит становится хорошим, а сон глубоким); дети, жизнь которых подчинена установленному режиму, имеют возможность избегать неожиданностей и суеты, они становятся увереннее в себе и спокойнее; режим развивает самодисциплину.

**Питание** В обычных дошкольных учреждениях предусмотрено трёхразовое питание (завтрак, обед, полдник). Во многих частных детских садах к этим приёмам пищи добавляется второй завтрак (в меню которого чаще всего входят фрукты или соки) и ужин (для детей, которые остаются на ночь). В детском садике меню-раскладка для малышей составляется на неделю с тем, чтобы родители могли увидеть заранее, чем будут кормить их детей в тот или иной день. В него обязательно должны входить: мясо и рыба, каши и

молочные продукты, овощи и фрукты, хлебобулочные изделия. В составлении меню принимает участие медицинский работник детского сада. Занятия Полноценное воспитание и развитие детей в детском саду предусматривает не только режим и сбалансированное питание, но и разные виды занятий, в расписание которых входят: изобразительное искусство и лепка, физкультура и музыка, развитие речи и математика. Львиная доля их проводится в группе под руководством воспитателя (музыкальное – с участием музработника). Время, которое в детском саду отводится для конкретного вида занятий, не должно превышать 30 минут в старшей группе, и 10-15 – в ясельной. Занятия в детском дошкольном учреждении могут проводиться в трёх основных формах: игра; непосредственная образовательная деятельность (так называемая НОД); практическая и предметная работа. Главная цель любого вида занятий – формирование самостоятельности и любознательности малыша, его умения работать в коллективе. Сон В любом типе детского сада обязательной составляющей распорядка дня является дневной сон, который мы привыкли называть «тихим часом». Его продолжительность – два-три часа. Даже те дети, которым родители позволяют от него отказаться дома, быстро свыкаются с мыслью, что в садике в определённое время надо ложиться в кровать и даже если не спать, то хотя бы тихонько лежать. Многолетние исследования подтверждают, что хотя бы до шести лет организму ребёнка для нормального развития двухчасовой дневной отдых просто необходим. К семи-восемью годам он сам постепенно перестраивается на только ночной (монофазный) сон. К сожалению, некоторые родители нарушают установившийся детсадовский режим по выходным. А многие дети, не посещающие дошкольное учреждение, и вовсе лишены дневного отдыха. Результатом этого зачастую становятся: быстрая утомляемость малыша; повышенная возбудимость; ослабление иммунитета; задержки психического, а иногда и физического развития.