

Здоровьесбережение детей в МДОУ Детский сад № 23 «Золотой ключик» 2018г.

*Здоровье – это самое важное, что есть у человека.
От него зависть жизнерадостность, бодрость, духовная жизнь,
мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.*

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. До 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период происходит интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Очень важно именно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. Превалирование в структуре выявленной патологии заболеваний нервной системы, органов зрения и патологии опорно-двигательного аппарата, особенно в возрастной группе 6-7 лет, в большинстве случаев указывает на неизбежную причастность детей дошкольного возраста к веку информационных технологий - длительный просмотр телепередач и доступ к компьютерным играм. А предстоящие годы школьного обучения, неизбежно влекущие за собой повышенные требования к ещё не сформировавшейся центральной нервной системе, опорно-двигательному аппарату, а также повышенные нагрузки на зрительный анализатор, подчёркивают актуальность всех оздоровительных мероприятий, проводимых в этот период.

Формирование жизнеспособного подрастающего поколения - одна из главных задач нашего детского сада. Первые шаги к здоровью, стремление к здоровому образу жизни, к познанию самого себя, формированию культуры здоровья делаются в дошкольном учреждении.

В нашем саду комплексный подход к организации здоровьесберегающего пространства: укрепление, сохранение здоровья наших воспитанников. Коллектив сотрудников целенаправленно работает над созданием благоприятного здоровьесберегающего пространства, ищет новые современные методы и приемы, адекватные возрасту дошкольников, использует в работе передовой опыт. В нашем детском саду постоянно осваивается комплекс мер, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья наших воспитанников. Их комплекс получил в настоящее время общее название

«здоровьесберегающие технологии».

Один из важнейших этапов в жизни каждого ребёнка - это поступление в детское дошкольное учреждение. В детском саду созданы оптимальные условия для комфортного пребывания детей, а также их всестороннего развития.

Разнообразные лечебно - оздоровительные мероприятия, осуществляемые в рамках программы по здоровьесбережению, наряду с активно проводимой разносторонней санитарно - просветительной работой, позволяют максимально использовать все доступные средства для достижения главной цели - формирование, сохранение и укрепление здоровья всех детей дошкольного учреждения. В детском саду проводится обширный комплекс оздоровительных мероприятий: согласно СанПиН.

- Соблюдение температурного режима, проветривание
- Облегченная одежда в детском саду (внутри учреждения).
- Утренняя гимнастика.
- Гимнастика после сна.
- Закаливающие процедуры (согласно возрасту детей).
- Ребристые дорожки – для профилактики плоскостопия.
- Правильная организация прогулок и их длительность.
- соблюдение сезонной одежды воспитанников (индивидуальная работа с родителями).
- Мытье прохладной водой рук по локоть – средний-старший возраст.
- Комплекс контрастных закаливающих процедур - старший возраст.
- Самомассаж
- Дни здоровья (4 раза в год). Три раза в неделю дети посещают физкультурные занятия, которые проводят воспитатели, в том числе один раз (в соответствии с погодными условиями) занятия физкультурой проводятся на улице (на специально оборудованной спортивной площадке). Кроме того, проводятся спортивные игры и соревнования, в том числе на свежем воздухе.
- В летний период мытье ног, обливание водой нагретой на солнце.
- В период повышенной заболеваемости ОРВИ и ОРЗ – проводится вакцинация воспитанников детского сада и сотрудников.
- В группах воспитатели проводят с детьми корригирующую и дыхательную гимнастику после дневного сна. Осуществляется воздушное, солнечное закаливание (летом).
- Систематически проводится гимнастика для глаз с целью профилактики близорукости. Важная роль в рамках

здоровьесберегающих программ отводится противоэпидемической работе и медицинскому контролю работы пищеблока в соответствии с действующими санитарно-гигиеническими правилами.

- Осуществляется витаминoproфилактика (витаминизация третьих блюд).

- Полоскание рта после обеда - подготовительная группа,

- Работает кружок «Школа мяча» руководитель Мозговая Т.И.

Вышеперечисленные оздоровительные мероприятия направлены на сохранение имеющегося потенциала здоровья и на своевременную коррекцию возникающих отклонений. Для этой цели дети, посещающие детский сад, ежегодно осматриваются врачом педиатром, узкими специалистами.

Большинство детей дошкольного возраста относятся по состоянию здоровья к так называемой «группе риска» - II группе здоровья (дети, имеющие те или иные отклонения в состоянии здоровья функционального характера). В связи с этим, актуальны оздоровительные мероприятия, проводимы в детском саду. Цель детского сада вовремя откорректировать возникающие отклонения в состоянии здоровья и не допустить перехода II группы здоровья в III группу здоровья.

Большое внимание уделяется санитарно-просветительной работе.

Оформляются папки передвижки, ширмы для родителей на различные темы: «Адаптация детей к дошкольному учреждению», «Закаливание детей в домашних условиях», «Рациональное питание и режим дня», «Грязные руки - источник кишечных инфекций», «Профилактика простудных заболеваний», «Профилактические прививки и их значение»

Дни здоровья проводятся совместно с родителями.

Таким образом, используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у детей привычку к здоровому образу жизни.