

## **Консультация для родителей** **«Здоровьесбережение детей дошкольного возраста»**

Проблема здоровья дошкольников в настоящее время очень актуальна. Чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления. Этому искусству и должно уделяться как можно больше внимания в дошкольном учреждении. Следует помнить о том, что только в дошкольном возрасте самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников здоровьесберегающим технологиям сохранения и укрепления здоровья приведут к положительным результатам. Что же это такое? Здоровьесберегающие технологии – это разработка и внедрение системы оздоровительных, профилактических и коррекционных мероприятий. Здоровьесберегающий педагогический процесс в нашем детском саду - это процесс воспитания и обучения детей дошкольного возраста в режиме здоровьесбережения и здоровьеобогащения; процесс, направленный на обеспечение физического, психического и социального благополучия детей.

Здоровьесбережение и здоровьеобогащение - важнейшие условия организации педагогического процесса.

К основным направлениям оздоровительной деятельности в нашем детском саду мы относим:

- 1) организацию санитарно-эпидемиологического режима и создание гигиенических условий жизнедеятельности детей;
- 2) организацию здорового сбалансированного питания;
- 3) обеспечение психологической безопасности детей во время пребывания их в детском саду;
- 4) организацию лечебно-профилактической работы с детьми и сотрудниками;
- 5) физическое воспитание детей.

Проводятся мероприятия по здоровьесбережению

1. Обучение детей элементарным приёмам здорового образа жизни. Оздоровительная гимнастика. Игры – релаксации. Разные виды массажа. Привитие детям гигиенических навыков. Простейшие навыки оказания первой помощи (при ушибах и ссадинах). Физкультминутки во время занятий. Функциональная музыка. Специально организованные занятия оздоровительной физкультуры. Массовые оздоровительные мероприятия. Упражнения для глаз.

2. Работа с семьей. Пропаганда здорового образа жизни. Консультации. Индивидуальные беседы. Выступления на родительских собраниях. Распространение буклетов. Выставки. Проведение совместных мероприятий.

3. Работа с педагогическим коллективом. Проведение семинаров – практикумов. Выставки. Посещение занятий направленных на здоровьесбережение. Консультации. Посещение научно практических конференций освещающих проблемы оздоровления.

4. Создание условий и развивающей среды. Изготовление нестандартного оборудования для профилактики плоскостопия и нарушения осанки. Подбор картотек. Разработка отдельных оздоровительных комплексов. Необходимым условием для полноценного развития детей, подготовки их к жизни является целенаправленная работа по развитию эмоциональной отзывчивости и гуманности детей, чтобы каждый ребенок в соответствии со своими склонностями и интересами приобрел опыт успешной творческой деятельности, по физическому воспитанию детей,

формированию здорового образа жизни. Поэтому, приоритетным направлением работы педагогического коллектива стало укрепление физического и психического здоровья наших воспитанников.

Данная работа является результативной и организуется в определенной последовательности:

- формирование устойчивого интереса к физкультурным занятиям, через игры, упражнения; целенаправленное развитие силы, ловкости, выносливости, смелости; способствование хорошему самочувствию и стабильной активности каждого ребенка, развитие его адаптационных возможностей;

-проведение одного занятия на свежем воздухе; в течение летнего оздоровительного периода проводится работа по закаливанию: солнечные и воздушные ванны, босоножье.

-витаминация питания; постоянное осуществление медико-педагогического контроля за развитием у детей правильной осанки, координации движений, двигательной активности.

Задачи физического воспитания решаются в разных формах работы:

•диагностика физического развития;  
•система профилактических оздоровительных мероприятий; •физкультурные занятия;

•утренняя гимнастика;

•игры на свежем воздухе;

• закаливающие мероприятия;

• спортивные праздники; развлечения, досуги;

• совместная работа детского сада и семьи по воспитанию здорового ребенка.

Особое внимание в ДОУ уделяется физкультурным занятиям, как одному из важнейших условий воспитания здорового ребенка. Систематическая работа по физическому воспитанию в ДОУ включает в себя ежедневную утреннюю гимнастику, тематические физкультурные занятия, занятия на свежем воздухе. Спортивные праздники, развлечения помогают решению задач оздоровления детей. Обучение детей на занятиях, построенных в игровой форме, с музыкальным сопровождением позволяет сделать их интересными, разнообразными, что способствует повышению детского интереса физической культуры. Решая задачи физкультурно-оздоровительной работы в саду, мы опираемся на принцип единства взаимодействия: Родители → ребёнок → педагог. Большое внимание педагогический коллектив уделяет закаливающим процедурам, так как закаливание организма ребенка повышает его устойчивость к воздействию различных неблагоприятных факторов внешней среды. Закаливающие процедуры проводятся в течение всего года с постепенным изменением их характера, длительности и дозировки с учетом состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей каждого ребенка.

В ДОУ осуществляется дифференцированный отбор видов закаливания:

• упражнения после сна (в постели) для детей старшей группы;

•босохождение по дорожкам «Здоровья»;

•оздоровительный бег;

•дыхательная гимнастика;

Обязательным условием нормального роста детского организма, его гармоничного физического и нервно-психического развития является организация рационального питания детей. Данному вопросу в детском саду уделяется особое

внимание. В ДОУ имеется вся необходимая документация по питанию, которая ведется по форме и заполняется своевременно. Питание детей находится под постоянным контролем медсестры, которая ежедневно ведет учет калорийности, следит за выполнением натуральных норм питания. Анализ состояния питания детей ДОУ показал, что натуральные нормы питания соблюдаются, калорийность соответствует норме. Сложившаяся в ДОУ система воспитательно - оздоровительной работы с детьми постоянно совершенствуется с учетом дифференцированного подхода для каждого возраста. У большинства детей адаптация к условиям детского сада проходит в средней и легкой форме. Педагоги групп осведомлены о состоянии здоровья детей, об особенностях ухода и присмотра за ними. Таким образом, комплекс оздоровительных мероприятий в ДОУ, направленных на укрепление организма и развитие движений детей благоприятно влияет на рост и развитие детского организма