

Охрана и укрепление здоровья детей

В образовательном учреждении строго соблюдаются правила и меры безопасности жизни и здоровья детей.

Здоровье детей в ГБДОУ не должно подвергаться опасности, это контролируют воспитатели, медицинские работники, заведующая.

Существуют определенные правила охраны жизни и здоровья детей.

В комнатах с детьми не должно быть кипятка, лекарств, спичек.

Все опасные предметы находятся вне зоны досягаемости для детей.

Для проведения деятельности, где используются ножницы, выдаются ножницы с затупленными концами, только под руководством и надзором воспитателя.

Также в целях охраны здоровья детей в ДОУ приводятся в порядок и участок, на котором дети гуляют:

ежедневно проверяется отсутствие предметов, которые могут нанести вред здоровью ребенка,

все игровые снаряды находятся в исправности.

Во время зимы все здания и постройки очищаются от снега, не допустимы сосульки, все дорожки обрабатываются от гололёда по мере необходимости, песком.

О наличии заболеваний воспитатели сразу сообщают медицинскому работнику.

Помещения, в которых находятся дети, ежедневно убираются и проветриваются.

Обеспечение температурного режима

Обязательным условием любого закаливания следует считать создание рациональной температурной воздушной среды в помещениях и поддержание чистоты воздуха в помещениях, где находятся дети

Группа раннего возраста - температура воздуха - 22°

Дошкольные группы - температура воздуха - 20°

Музыкальный и физкультурный залы - температура воздуха - 18°

Соблюдение режима проветривания помещений

Все помещения дошкольной организации должны обязательно проветриваться.

Проветривание проводится не менее 10 минут через каждые 1,5 часа: перед физкультурным и музыкальным занятием, перед сном. На это время детей нужно выводить в соседнее помещение. Во время прогулок проводится сквозное проветривание, которое заканчивается за 30 минут до прихода детей (в холодный период года). В осенне-зимнее время при проветривании температура воздуха должна снизиться не более, чем на 4° С. Термометр должен располагаться на уровне роста детей.

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед ГБДОУ и педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения.

Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Поэтому так важно нам - педагогам и вам - родителям именно на этом этапе дошкольного детства сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Сегодня под здоровым образом жизни мы понимаем активную деятельность людей, направленную на сохранение и улучшение здоровья.

Формирование здорового образа жизни начинается уже в детском саду.

Основой являются ежедневная организованная образовательная деятельность, партнерская совместная деятельность педагога и ребенка в течение дня, взаимодействие с семьями воспитанников.

Основные компоненты здорового образа жизни:

- Рациональный режим.
- Правильное питание.
- Рациональная двигательная активность
- Закаливание организма.
- Сохранение стабильного психоэмоционального состояния.

Под режимом принято понимать научно обоснованный распорядок жизни, предусматривающий рациональное распределение времени и последовательность различных видов деятельности и отдыха.

При правильном и строгом его соблюдении вырабатывается чёткий ритм функционирования организма. А это в свою очередь создает наилучшие условия для работы и восстановления, тем самым способствует укреплению здоровья. Режим дня необходимо соблюдать с первых дней жизни. От этого зависит здоровье и правильное развитие. Поэтому наши педагоги просят соблюдать режим детского сада и дома.

В детском возрасте особенно велика **роль питания**, когда формируется пищевой стереотип, закладываются типологические особенности взрослого человека.

Именно поэтому от правильно организованного питания в детском возрасте во многом зависит состояние здоровья.

Основные принципы рационального питания:

- 1 Обеспечение баланса
- 2 Удовлетворение потребностей организма в основных питательных веществах, витаминах и минералах.
- 3 Соблюдение режима питания.

Культура здоровья и культура движения – два взаимосвязанных компонента в жизни ребёнка.

Активная двигательная деятельность, помимо положительного воздействия на здоровье и физическое развитие, обеспечивает психоэмоциональный комфорт ребенка.

Основными условиями формирования двигательной культуры являются:

- 1 Воспитание у детей осознанного отношения к выполнению двигательных действий..
- 2 Включение сенсорных систем при воспитании двигательной культуры.
- 3 Создание оптимальных условий для каждого ребёнка в процессе освоения двигательного опыта.
- 4.Соблюдение режима двигательной активности (утренняя гимнастика, физкультминутки, физкультпаузы, физкультурные занятия, детские развлечения и досуги, спортивные

праздники, подвижные игры, игры с элементами спорта, логоритмическая гимнастика, гимнастика после сна, свободная самостоятельная двигательная деятельность детей в помещении и на прогулке)

Закаливание- еще один из компонентов здоровья, оно способствует решению целого комплекса оздоровительных задач.

Закаливание воздухом

Прогулка-способ закаливания воздухом

Процесс закаливания детей обязательно подразумевает прогулки на свежем воздухе.

Время, проведенное на прогулке, регулируется воспитателем на основании температуры воздуха на улице.

Температурный режим проведения прогулок в зимнее время (СанПиН)

Дети до 4 лет. Температура воздуха -15°C, скорость ветра не более 15 метров в секунду

Ежедневная продолжительность прогулки составляет не менее 4-4,5 часов. Прогулку организуют в первую половину дня до обеда и во вторую половину дня

Солнечные ванны

Солнечные ванны детям можно применять только при тщательном контроле их состояния.

Первые солнечные ванны надо проводить при температуре воздуха 22°, 25°. Голову во время солнечной ванны прикрывают панамой.

Закаливание водой

Водные процедуры возбуждают нервную систему, поэтому их следует проводить после утреннего или дневного сна. Умывание водой комнатной температуры оказывает на детский организм закаливающее влияние. Температура воды постепенно снижается.

Дети с большим удовольствием выполняют водные процедуры. Умывают лицо, кисти рук, потом руки до локтя.

Хождение по массажной дорожке

Проводится после сна. По массажной дорожке дети проходят босиком, выполняя специальные упражнения. Подобные дорожки используют для профилактики плоскостопия.

Специалисты отмечают, что **психофизическое здоровье** и эмоциональное благополучие ребёнка во многом зависит от среды, в которой он живёт и воспитывается.

Поэтому так важно создать условия, обеспечивающие психологическое здоровье дошкольника, обеспечивающее гуманное отношение к детям и индивидуальный подход с учётом их личных особенностей, психологический комфорт, интересную и содержательную жизнь в детском саду.

Условия, необходимые для сохранения здоровья дошкольников.

Охрана и укрепление здоровья, воспитание привычки к здоровому образу жизни являются первостепенной задачей.

Для этого организовывается разносторонняя интегрированная деятельность, направленная на сохранение здоровья детей, реализуется комплекс образовательных, оздоровительных и лечебно-профилактических мероприятий по разным возрастным ступеням.

Реализация данного направления обеспечивается:

- направленностью образовательного процесса на физическое развитие дошкольников.
- комплексом оздоровительных мероприятий в режиме дня в зависимости от времени года;
- созданием оптимальных педагогических условий пребывания детей в ГБДОУ;

- формированием подходов к взаимодействию с семьёй и развитием социального партнерства.

Планомерное сохранение и развитие здоровья осуществляется по нескольким направлениям:

-Лечебно-профилактическое (профилактика заболеваний, национальный календарь профилактических прививок, витаминизация и др.).

-Обеспечение психологической безопасности личности ребенка (психологически комфортная организация режимных моментов, оптимальный двигательный режим, правильное распределение физических и интеллектуальных нагрузок, музыкотерапия).

-Оздоровительная направленность образовательного процесса (учет гигиенических требований к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения, создание условий для оздоровительных режимов, валеологизация образовательного пространства для детей, бережное отношение к нервной системе ребенка: учет его индивидуальных способностей и интересов; предоставление свободы выбора,