**«Роль ДОУ в сохранении физического и психического здоровья детей»**

Здоровый образ жизни занимает первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Если раньше говорили: «В здоровом теле – здоровый дух», то не ошибется тот, кто скажет, что без духовного не может быть здорового.

Педагогов детского сада много лет поражает грустная статистика частоты заболевания детей дошкольного возраста. Каждый третий имеет отклонения в физическом развитии. Конечно причин тому множество: и экологических, и социальных, и генетических, и медицинских. Одна из них – невнимание взрослых к здоровью детей. Иначе говоря, мы любим свое дитя, усердно лечим, когда оно заболевает, а в повседневности не используем весь арсенал средств и методов для предупреждения заболевания. По данным отечественных и зарубежных исследователей, здоровье человека на 50-55% зависит от собственного образа жизни, на 20-25% - от окружающей среды, на 16-20% - от наследственности и на 10-15% - от уровня развития здравоохранения в стране. Нельзя улучшить свою наследственность. И лично повлиять на уровень здравоохранения, нельзя значительно изменить экологические условия своего существования, но образ жизни, который человек избирает, целиком зависит от него самого.

Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. В этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. В настоящее время большое внимание уделяется повышению статуса учителя физкультуры, созданию необходимых условий для занятий физкультурой: строительство стадионов, спортивных залов, манежей, бассейнов, туристических баз. Это способствует формированию будущих спортсменов.

Что же такое здоровье? Обращаясь к "Словарю русского языка" С.И. Ожегова, мы найдем такое определение здоровья: "Это правильная, нормальная деятельность организма". А в Уставе Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) говорится, что здоровье - это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое, духовное и социальное благополучие. И именно поэтому проблему здоровья следует рассматривать комплексно, в широком социальном аспекте.

Если физическое здоровье - это показатели роста, веса, окружности грудной клетки ребенка, его осанка, телосложение, состояние двигательной активности, моторики и координации, чувство аппетита, отсутствие болезней и физических дефектов, то психическое здоровье включает в себя эмоциональный комфорт, уравновешенность психики ребенка, умственная работоспособность, развитие психических процессов, уровень зрелости процессов возбуждения и торможения и т. п.

Физическое здоровье и психическое состояние ребенка взаимосвязаны и взаимообусловлены. Ощущение своего физического здоровья и своих физических возможностей, телесного благополучия способствуют устойчивому чувству комфорта. Известно, что на любое событие душа и тело отзываются вместе. Психическое напряжение вызывает мышечный тонус и, наоборот, мышечное напряжение приводит к эмоциональному всплеску. А расслабление мышц вызывает снижение эмоционального напряжения и приводит к успокоению, восстановлению учащенного дыхания. Это обратное влияние используется для регуляции психического состояния.
Необходимо подчеркнуть, что для здоровья ребенка очень важно обеспечение нормального психического здоровья: внимание к речевому развитию, профилактика переутомления, создание эмоционального комфорта. Необходимость постоянно поддерживать позитивное психоэмоциональное состояние детей требует создания всех необходимых условий для гармоничного взаимодействия ребенка с жизненной средой дошкольного учреждения.
Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, двигательная активность – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребёнка.

Двигательный режим в течение дня включает в себя как организованную, так и самостоятельную деятельность детей. Можно выделить следующие приоритеты в режиме дня: первое место принадлежит физкультурно-оздоровительной работе. К ней относятся такие виды двигательной деятельности: утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения во время прогулок, физкультминутки и т.д. Организация *утренней гимнастики* направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей. Она проводится нами ежедневно в помещении или на воздухе. Содержание утренней гимнастики составляют в основном общеразвивающие упражнения, соответствующие возрасту детей, знакомые им.

*Физкультминутки* во время НОД применяются с целью предупреждения утомления на НОД, связанном с длительным сидением в однообразной позе, требующем сосредоточенного внимания и поддержания умственной работоспособности детей. Длительность её составляет, примерно, 2 – 3 мин.

*Двигательная разминка* проводится во время перерыва между НОД. Она позволяет отдохнуть от умственной нагрузки и статической позы, способствует увеличению двигательной активности детей. Двигательная разминка может состоять из 2 – 3 игровых упражнений типа «Кольцеброс», «Сбей кеглю», «Прокати – не урони» и др., а так же произвольных движений детей с использованием разнообразных физкультурных пособий (мячи, обручи, кегли и др

Прогулка – один из важнейших режимных моментов, во время которого дети могут достаточно полно реализовать свои двигательные потребности. Это благоприятное время для  проведения *подвижных игр, индивидуальной работы* с детьми и организации их самостоятельной двигательной деятельности.

*Гимнастика после дневного сна* в сочетании с контрастными воздушными ваннами помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, способствует профилактике нарушений стопы. Мы используем, в основном, гимнастику игрового характера, состоящую из 4 -5 имитационных упражнений. Дети подражают движениям птиц, животных, растений, создают различные образы («дерево», «петух», «гуси полетели», «поезд», «каша кипит» и др.). В дополнение к дыхательной гимнастике проводим ходьбу по массажным дорожкам, состоящим из предметов, способствующих массажу стопы: круги с шипами, коврики с нашитыми пуговицами, крышками, фломастерами, валики с камешками, шишками, шнуры.

Второе место в двигательном режиме дня  занимают учебные *НОД по физической культуре* как основная форма обучения двигательным навыкам и развития оптимальной двигательной активности детей. НОД по физической культуре проводятся 3 раза в неделю (1 из них – на воздухе). Поддержанию оптимальной двигательной активности детей способствуют: продуманность общеразвивающих упражнений, основных движений, организация детей , расстановка пособий, смена двигательной деятельности с высокой степенью активности на деятельность спокойного характера, учёт индивидуальных особенностей каждого ребёнка, его группы здоровья, степени двигательной активности.

Третье место отводится *самостоятельной двигательной деятельности*, возникающей по инициативе детей. Самостоятельная двигательная деятельность организуется в разное время дня: утром до завтрака, между НОД, после дневного сна и во время прогулок (утром и вечером). Во время самостоятельной двигательной деятельности активные действия детей должны чередоваться с более спокойными. Важно учитывать и индивидуальные особенности каждого ребёнка, его самочувствие. Для организации самостоятельной двигательной деятельности необходимо создать соответствующую физкультурно-игровую среду: позаботиться о достаточном для движений игровом пространстве (в помещении группы и на улице), о разнообразии и периодической сменяемости физкультурного оборудования и инвентаря.

Таким образом, вышеописанные виды деятельности по физической культуре, дополняя и обогащая друг друга, в совокупности обеспечивают необходимую двигательную активность и играют большую роль в сохранении физического здоровья каждого ребёнка в течение всего времени его пребывания в детском саду.

 Охрана и укрепления здоровья подрастающего поколения – актуальный социальный вопрос. Как для  отдельного человека, так и для общества в целом самое дорогое богатство – здоровье. Здоровье – одна из главных ценностей жизни. Каждый ребенок хочет быть сильным, бодрым, энергичным: бегать, не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть с ребятами во дворе, не мучиться головными болями или бесконечными насморками. Плохое самочувствие, болезни являются причинами отставания в росте, неуспеваемости, неважного настроения. Поэтому каждый должен думать о своем здоровье, знать свое тело, научиться заботиться о нем, не вредить своему организму.

    Человек, компетентный в общении , прежде всего устанавливает определенную атмосферу общения, которая помогает его партнеру чувствовать себя свободно и комфортно. Выражение «у нас хороший контакт» означает»мы понимаем друг друга».нам интересно друг с другом, мы доверяем друг другу».

Прочно установившийся между людьми контакт обеспечит в процессе общения атмосферу доверия и принятия, в которой можно обсуждать любые проблемы.

Определенная атмосфера не только присутствует в общении двух-трех человек, но характеризует общую обстановку в постоянной группе людей( рабочем коллективе, семье,  классе).Группа детского сада не является исключением, и люди чувствительные могут сразу ,лишь переступив порог, ощутить атмосферу раскованности или закрытости, спокойной сосредоточенности или тревожного напряжения, искреннего веселья или угрюмой настороженности, которая присутствует в группе. Атмосфера ( или климат)в группе детского сад определяется :

1. Отношениями между воспитателем и детьми.
2. Отношениями между самими детьми.

Хороший климат в группе возникает тогда, когда все ее члены чувствуют себя свободно, остаются самими собой, но при этом уважают также и право других быть самими собою.

Воспитатель оказывает весьма существенное влияние на качество группового климата. Фактически именно воспитатель ( а не дети, как нам обычно кажется) создает определенный климат в группе.

Первый шаг, который должен сделать воспитатель, заинтересованный в создании благоприятной атмосферы в группе, заключается в том, чтобы создать и проанализировать групповую ситуацию. Учитывая направления гуманизации дошкольного образования, важнейшим в работе педагога является создание условий для развития личности ребенка, «включение» собственных механизмов саморазвития ребенка через организацию педагогом развивающей среды, личностно ориентированного общения с ребенком, предоставление ему свободы выбора деятельности, помощь в развитии его способностей, создание атмосферы психологической защищенности, эмоционального комфорта. Учитывая все это, педагогам в группе необходимо создавать условия для эмоционального благополучия каждого ребенка: предметно-развивающая среда, стиль общения воспитателя  с ребенком, стиль общения воспитателей между собой и с помощником , стиль общения воспитателя  с родителями; наблюдать, как  общаются дети между собой.

Самочувствие ребенка в группе- это удовлетворенность существующими взаимоотношениями в группе, степень участия в совместной деятельности, защищенность, внутреннее спокойствие, переживание чувства « мы». Все это можно определить как эмоциональное благополучие. Эмоциональное благополучие способствует нормальному развитию личности ребенка, выработке у него положительных качеств, доброжелательного отношения к другим людям.

 Роль педагога ДОУ состоит в организации педагогического процесса, сберегающего здоровье дошкольника и воспитывающего ценностное отношение к здоровью.

В ходе совместной деятельности с детьми, педагог, сотрудничая с семьей, обеспечивает восхождение дошкольника к культуре здоровья.

Роль родителей в сбережении здоровья ребенка, при поддержке ДОУ, состоит в конструировании природо- и культуросообразной модели поведения, в готовности принимать помощь и поддержку от специалистов ДОУ в вопросах сохранения и укрепления здоровья ребенка, активном участии в создании культурных традиций детского сада (совместные спортивные праздники, развлечения, конкурсы, соревнования, занятия и гимнастики в парах и т.д.).