Доклад на педсовете

 тема:

«Сохранение и укрепление здоровья детей»

Воспитатель:

Матиенко Е.А

Проблема здоровья детей сегодня как никогда актуальна. В дошкольном образовательном учреждении первостепенной задачей является охрана и укрепление здоровья детей , создаются благоприятные санитарно – гигиенические условия , соблюдается прежде всего режим дня, обеспечивается заботливый уход за каждым ребѐнком на основе личностно – ориентированного подхода, организуется полноценное питание, ежедневное пребывание на свежем воздухе .

 Систематически во все времена года проводятся закаливающие мероприятия , оздоровительная гимнастика ( корригирующая , дыхательная для профилактики простудных заболеваний , массаж).

 Физическое воспитание тесно связано с трудовым и нравственным воспитанием ребѐнка. Активность в трудовой деятельности во многом зависит от состояния его здоровья и наоборот. Игры также содействуют развитию и укреплению таких его нравственных качеств как, воля, дисциплинированность, организованность.

 Система воспитания ребѐнка – дошкольника ,здорового физически, разносторонне развитого, инициативного и раскрепощѐнного, с развитым чувством собственного достоинства включает в себя такие направления как : обеспечение психологического благополучия , охрану и укрепление здоровья детей, духовное здоровье , приобщение ребѐнка к общечеловеческим ценностям. Для организации двигательной деятельности в детском саду существуют следующие формы работы: ежедневно в группах от 3 до 7 лет проводятся три физкультурных мероприятия : утренняя гимнастика, физкультурные занятия и гимнастика после дневного сна. Это позволит создать оптимальный двигательный режим .

 Кроме того рекомендуется проводить одно- два музыкальных занятия ,связанных с движениями , ритмику, досуг или музыкальное развлечение. Утренняя гимнастика состоит из ритмики , бега , расслабления. Основная цель гимнастики после дневного сна – обеспечить профилактику нарушений осанки. Безусловно, одним из важнейших факторов здорового образа жизни для ребѐнка является прогулка. Главное правильно одеть ребѐнка . Перегревание наносит больше вреда здоровью детей , поскольку именно перегревание чаще ведѐт к простудам , чем переохлаждение. В детском саду прогулки проводятся согласно режиму. Если ребѐнка с раннего детства приучать к активному образу жизни, причѐм делать это в ненавязчивой форме, не вызывая внутреннего протеста, то будьте уверенны – вы позаботились о дополнительном бонусе для ребѐнка – это здоровье, а этот бонус несомненно поможет добиться успехов в любой сфере жизни.

 Здоровый образ жизни немыслим без рационального разнообразного питания. Для профилактики острых респираторных заболеваний в питание детей включаются зелѐный лук , чеснок, ежедневно мы включаем в меню фрукты, соки, напитки из шиповника, травяной чай, молоко. Регулярно

Таким образом, экспериментально установлено, что если : правильно организовывать развивающую среду, учитывать возрастные особенности детей , привлекать к работе по здоровому образу жизни родителей , систематическая работа по формированию здорового образа жизни детей дошкольного возраста способствует укреплению здоровья детей , формирует представление о здоровье как о ценности, воспитывает полезные привычки и навыки здорового образа жизни.

**Закаливание в детском саду –** один из действенных методов укрепления иммунитета и профилактики заболевания.

**Правила и противопоказания**

 **Закаливание в детском саду** может проводиться при определенных условиях:

 1) **Закаливание** должно проводиться регулярно. Перерыв в закаливании уменьшает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям.

 2) **Закаливание** начинается со слабых раздражителей и затем переходит к сильным. Это касается постепенного понижения воды, например, в ванночках для ног или температуры в помещении. 3) **Закаливание** должно учитывать индивидуальные особенности организма и здоровья ребенка. Залогом успешного закаливания является также положительный настрой ребенка. 4) на з**акаливание в детском саду** должен дать «добро» врач.

 Последний пункт особенно важен, ведь существует еще и ряд противопоказаний, когда **закаливание**  ребенку не рекомендуется, а именно:

- если еще не прошло пяти дней после заболевания или профилактической прививки;

- если еще не прошло двух недель после обострения хронического заболевания; - карантин в детском саду; - повышенная температура у ребенка вечером; - страх у ребенка перед закаливанием

**Формы закаливания:**

**1) Закаливание воздухом**

**. Прогулки на свежем воздухе** (соблюдение режима прогулок ), вне зависимости от погоды, ежедневно, в течение года (одежда по сезону) - все группы

**Свежий воздух –** замечательное средство закаливания детского организма.

**Прием детей на улице**

**Утренняя гимнастика на воздухе**

**. Физкультурные занятия на воздухе**

**. Воздушные ванны** – после сна, ежедневно, в течение года ( 5 – 10 мин., в зависимости от возраста)

**.** **Облегченная одежда** – в течение дня ежедневно, в течение года ) – все группы

**. Выполнение режима проветривания помещения** (по графику),

**. Дневной сон с открытой фрамугой**

**Сон без маечек**

**. Контрастные воздушные ванны –**

 после сна, на физкультурных занятиях

**. Дыхательная гимнастика**

 **-** во время утренней зарядки, на физкультурном занятии, на прогулке, после сна , ежедневно, в течение года ( все группы)

**. Хождение босиком по массажным коврикам –** после сна, ежедневно, в течение года:

**2) Закаливание водой**

**. Влажные обтирания**

 **. Обливание ног** - после сна; 2 недели, потом интервал 2 недели, в течение года

**. Умывание –** после каждого приема пищи, после прогулки

**.** **Контрастное обливание рук по локоть –** после сна

**. Полоскание рта –** после каждого приема пищи

**. Полоскание горла** – после сна

**3) Закаливание солнцем**

**. Отдых в тени**

**. Солнечные ванны на прогулке**

**. Солнечные ванны** – после сна (в помещении)

**Гимнастика после сна**

**1) Спокойная музыка** (релаксация)

**2) Упражнения, лёжа в кровати**

**3) Упражнения, сидя в кровати**

**Точечный массаж**

**4)Упражнения возле кровати**  (на коврике)

**5) Хождение босиком по массажным коврикам**