**ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА В НАШИХ РУКАХ!**

Тот факт, что **здоровье ребенка** — это самое важное, что только может быть в жизни родителей, сомнений не вызывает. Поскольку один только вид болеющего дитя может довести до нервного срыва маму, а заодно и всю семью. Также не мало важен тот факт, что болеть нынче дорого, а особенно детям, поскольку взрослый вроде может полечиться и без врача, только спросив мнения провизора в аптеке, насчет «эффективности» того или иного препарата «от простуды». Что касается **здоровья ребенка**, тут работает железное правило, лечимся только у врача, причем самого лучшего, а соответственно, и не дешевого.

Существует более 300 определений понятия «здоровье». Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье — это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

Наметившаяся в последние годы устойчивая тенденция ухудшения здоровья дошкольников, увеличение количества детей с нарушениями психического и речевого развития, диктует необходимость поиска механизмов, позволяющая изменить эту ситуацию. Ведь дошкольный возраст является решающим этапом в формировании фундамента физического и психического здоровья ребенка. В этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма.

Здоровье малышей... Как же в нашем детском саду мы работаем над здоровьесбережением. 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.

Наиболее эффективными формами работы по оздоровлению являются:

1.Прием детей на свежем воздухе

2.Зарядка в летнее время на свежем воздухе. Зарядка проводится в различной форме: традиционная , игровая, с использованием различных предметов, под музыку, под шумовые инструменты (бубен) и т.д.

3.Физкультурные занятия проводятся три раза в неделю( старш..ср. группы) 2 раза в зале 1 раз на улице; у младшей группы 2 раза в неделю. Физкультурные занятия проводятся тоже в различной форме: традиционные, комплексные, игровые, обучающие, занятия- соревнования и т.д. В зале занятия проводятся под музыкальное сопровождение, на улице под шумовые инструменты( бубен).

4.Динамические паузы проводятся во время занятий, требующих от детей усидчивости, умственного напряжения. Для снятия напряжения проводятся динамические паузы: к ним относятся физкультминутки, пальчиковые игры и тд.

5.Профилактическая работа.

Профилактика гриппа:

-прививки

-аэрация групп мелко нарезанным чесноком и луком- ежедневно на период эпидемии

-аскорбиновая кислота, ревит

-оксолиновая мазь, ежедневно 2 р в день перед прогулкой

-ношение медальона со свежими дольками чеснока- ежедневно

6.Бег и ходьба, подвижные игры на прогулке

Дозированные бег и ходьба на прогулке- один из способов тренировки и совершенствования выносливости, наиболее ценного оздоровительного качества .

Подвижные и спортивные игры развивают у детей наблюдательность, координацию движений, силу, быстроту, ловкость, меткость, выносливость и другие психофизические качества.

7.Праздники и развлечения. Праздник приносит радость, даёт душевную и физическую разрядку . В ДОУ проводим физкультурные досуги в зале и на улице, тематические досуги, театрализованные представления, познавательные досуги, праздники совместно с родителями и т.д.

8.Познавательная деятельность- включение в учебный процесс еженедельных занятий познавательного цикла, знакомящих детей со строением человека, здоровым образом жизни и безопасным поведением в быту, на природе( темы:» Опасные предметы в доме», «Съедобные- несъедобные грибы, ягоды», «Лекарственные растения», «Овощи и фрукты- источник витаминов, «Дорожные знаки», «Будь осторожен с огнём» и др.)

9.Медицинское обеспечение здоровьесбережения в ДОУ осуществляется медсестрой. Осуществляет контроль за питанием, соблюдением санитарно- эпидемиологического режима.

10.Закаливание

- воздух: температурное воздействие на организм (на кожные покровы, лёгкие и другие органы и системы).

\*прогулки- стараемся гулять в любую погоду в соответствующей сезону одежде;

\* дневной сон при открытой форточке в летний период

\*хождение босиком по «дорожкам здоровья»;

\*дозированное хождение босиком по земле в летний период;

Занятия в зале в облегченной одежде при температуре 18-20 град.С

\*утренняя гимнастика в облегченной одежде;

\*мытьё рук холодной водой до локтя;

\*полоскание горла прохладной водой после приёма пищи;

\*солнечные ванны

\*отдых в тени

11.Организация рационального питания- сбалансированное питание в соотношении белков, жиров, углеводов, витаминов и микроэлементов.

В осенне-зимний период в рационе питания салаты из лука , чеснока, стараемся побольше давать овощей, фруктов, проводим С- витаминизацию.

12.Музыкотерапия.

Музыка воздействует в первую очередь на эмоциональную сферу человека. При использовании музыки следует помнить об особенностях воздействия характера мелодии, ритма и громкости на психическое состояние детей

13.Организация развивающей среды .

В каждой группе создан Уголок здоровья, в котором находится оборудование для самостоятельных занятий спортом «дорожки здоровья», сделанные своими руками, скакалки, мячи ,обручи, ростомер, и т.д. В театральном уголке представлены куклы- игрушки из пальчикового, перчаточного театров. Имеются в группах Уголок ряжения, , Уголок природы (календарь погоды, комнатные растения разных видов, оборудование для опытов, термометр). Уголок книголюба, игровая зона для девочек «Кухня», «Магазин», «Парикмахерская» игровой уголок для мальчиков, Уголок дежурств, Уголок красоты. Мебель подобрана по росту детей . Развивающая среда в раздевалке (уголки для родителей: меню, режим дня, советы и информация для родителей).

На участке детсада большое внимание уделяется «зеленой зоне»- газонам, цветникам из цветущих растений, кустарникам, деревьям. Для трудовой деятельности детей имеется огород из нескольких грядок( грядки с капустой, морковью, укропом, луком , свеклой, горохом ,редиской).Также имеется небольшая площадь под картофель, с которой мы ежегодно собираем картофель и дети питаются в течении месяца этим картофелем.

На участке имеются веранды, песочницы, спортивный игровой комплекс (горка).

14.Работа с родителями по здоровьесбережению.

Здоровье ребёнка во многом зависит от обстановки, которая окружает его дома. Доброжелательные семейные отношения определяют эмоциональное состояние ребёнка. Его психическое здоровье, Положительный результат оздоровительной работы возможен только при поддержке родителей. Благо сейчас все больше появляется родителей, осознающих тот факт, что **здоровье ребенка**, фактор, на который в состоянии влиять **только родители,** а никак не врачи и не воспитатели.

В ДОУ проводится следующая работа с родителям:

- анкетирование;

-просветительская : наглядная агитация (стенды, памятки, папки-передвижки). Встречи со специалистами во время обследования детей

-интегративная: совместное обсуждение проблем ( родительские собрания); совместные мероприятия( субботники, помощь в организации окружающей среды.

- А сколько положительных эмоций, а следовательно и здоровья получают дети на спортивных праздниках и досугах. Традиционно проводится неделя здоровья, где дети принимают участие в "Весёлых стартах", и других мероприятиях, показывая уровень своего физического развития, получают эмоциональный заряд от своих достижений. Особенно детям нравится, когда в праздниках активное участие принимают мамы и папы. Такие праздники носят название "Семейные старты", "Папа, мама, я- спортивная семья".

Большую роль в оздоровлении детей играют прогулки и походы. В зимний период проводятся лыжные прогулки, катание на санках. С большим удовольствием в таких прогулках участвуют и родители, которые не прочь продемонстрировать свои умения.

Положительные результаты в здоровьесбережении дошкольников возможны только при совместной работе всего коллектива сотрудников ДОУ и родителей, понимании важности, значимости всех форм оздоровительной работы с детьми и добросовестном выполнении рекомендаций.

**Здоровье ребенка**, важнейший фактор, на который родители в состоянии влиять. Отказавшись от насильственного кормления, вводя в рацион продукты, содержащие витамин С, фитанциды, проводя с ребенком активно время на свежем воздухе, прививая ему стремленте к здоровому образу жизни, можно обеспечить ребенку [***здоровую счастливую жизнь***](http://www.otkrovenno.com.ua/children/detail/31721)***.* Ведь здоровье ребенка бесценно!**

**Л.В.Черноусова**

**воспитатель МБДОУ№87 г.Белгород**