**ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА — ОСНОВА ЕГО ГАРМОНИЧНОГО РАЗВИТИЯ**

Долголетние наблюдения педагогов и исследования гигиенистов показали, что работоспособность, качество усвоения учебной программы, формирование умственных операций, развитие речи, овладение разнообразными умениями находятся в прямой зависимости от состояния здоровья.

Здоровье — это не только отсутствие болезни, травм, физических дефектов. Здоровье — более широкое понятие, под которым понимают состояние полного физического, душевного (психического) и социального благополучия (такое определение выдвинуто Всемирной организацией здравоохранения). Следовательно, здоровым можно назвать лишь того, кто способен к трудовой и творческой деятельности, к полноценному выполнению социальных функций, к развитию духовных способностей.

Применительно к ребенку дошкольного возраста социальными функциями являются пребывание в детском коллективе, освоение программы воспитания и обучения, осуществление разнообразной игровой, учебной и трудовой деятельности. Физическое и психическое благополучие, являющееся составным компонентом понятия «здоровье», предполагает нормальное течение роста и развития ребенка.

Утрату ребенком способности к игровой и познавательной деятельности, невозможность находиться в детском коллективе следует рассматривать как потерю здоровья. При этом не обязательно наличие какой-либо болезни, которая безусловно задерживает развитие ребенка. Отклонение от нормального состояния может быть незаметным в повседневной жизни, замаскированным детской живостью и подвижностью: ребенок не чувствует его, взрослый о нем не подозревает. И лишь тогда, когда от ребенка требуют большого напряжения, скажем, решения трудных задач, отклонение начинает проявляться в виде отказа выполнить учебное задание, в изменении поведения и других признаках нарушения психической деятельности, объединяемых общим названием «пограничные состояния». Отклонения от нормального состояния могут наблюдаться со стороны всех органов и систем и в конечном счете привести к нарушению нормального роста и развития ребенка.

В Волгограде была разработана программа «Остров здоровья» по оздоровительной работе ДОУ, которая ведется по нескольким направлениям.

Первым направлением работы по заявленной программе «Остров здоровья» является комплексная диагностика и исследование состояния здоровья детей специалистами:

•  Осмотр детей специалистами детской поликлиники;

•  Регулярный осмотр детей медицинским персоналом ДОУ;

•  Осмотр детей специалистами ПВЛ для выявления и диагностики нарушения опорно-двигательного аппарата (осанка, плоскостопие);

•  Диагностика речевого и внеречевого дыхания логопедом ДОУ;

•  Выявление нарушений двигательной активности, координации движений в беседах с родителями и непосредственно на занятиях в детском саду;

•Диагностирование общей физподготовленности детей в начале и конце учебного года по нормативам.

Второе направление работы включает в себя рациональную организацию двигательной деятельности детей. К организационным условиям здесь относятся:

•  Преобладание циклических упражнений;

•  Ежедневные циклы физкультурных занятий:

• традиционные;

• тренировочные;

• занятия-соревнования;

• самостоятельные;

• интегрированные с другими видами деятельности;

• праздники и развлечения;

•  Занятия с использованием мини-тренажеров;

•  Ритмическая гимнастика;

•  Гимнастика после сна;

•  Ежедневный режим прогулок *-* 3-4 часа;

•  Обеспечение двигательной активности детей атрибутами и пособиями;

•  Создание необходимой развивающей среды;

•  Строгое соблюдение двигательного режима и режима дня;

•  Проведение утренней гимнастики, физкультминуток, игр с движениями в свободной деятельности;

•  Музыкальные занятия;

•Занятия по формированию здорового образа жизни.

Третье направление определяет систему эффективного закаливания по ступеням: от щадящих до более интенсивных воздействий с учетом индивидуальных особенностей детей. При этом используется комплекс процедур:

•  Босохождение;

•  Обширное умывание;

•  Ходьба босиком по мокрым дорожкам, «дорожкам здоровья» (закаливание, элементы рефлексотерапии, профилактика плоскостопия);

•  Обмывание стоп ног;

•  Душ;

•  Полоскание рта водой комнатной температуры;

•  Воздушные ванны в облегченной одежде;

•  Гимнастика на свежем воздухе в теплый период года.

Четвертое направление связано с осуществлением лечебно-профилактической работы. В его рамках проводятся следующие мероприятия:

•  Постоянный контроль осанки;

•  Контроль дыхания на занятиях по физ. воспитанию;

•  Контроль за нагрузками для переболевших детей и для детей, находящихся на диспансерном учете по поводу сопутствующих заболеваний (пиелонефрит, пороки сердца и пр.);

•  Подбор мебели в соответствии с ростом детей;

•  Профилактический прием иммуномодуляторов: дибазола, элеутерококка, оксолиновой мази для носа;

•  Сбалансированное питание;

•  Вакцинация против гриппа;

•  Потребление фитонцидов (чеснока и лука);

•  Употребление соков и фруктов (второй завтрак);

•  Установка комплексной очистки воды на пищеблоке детского сада;

•  Использование люстр Чижевского;

•  Использование очистителей воздуха;

•  Физиотерапия;

•  Ингаляции;

•  Кварцевание групп;

•  Прием поливитаминов;

•  Аэрофитотерапия;

•  Аэрозольтерапия;

•  Лечебная физкультура;

•  Массаж.

Пятым направлением является использование практически апробированных и разрешенных методик нетрадиционного оздоровления детей с функциональными отклонениями в здоровье:

•  Элементы точечного массажа (Ци-гун);

•  Пальчиковая и артикуляционная гимнастика, рекомендованная для использования в ДОУ;

•  Дыхательная и звуковая гимнастика по А. Стрельниковой;

•  Психогимнастика по методике М. Чистяковой;

•  Хождение по «дорожкам здоровья»;

•  Использование различных массажеров;

•  Звуковая гимнастика Лобанова;

•  Элементы упражнения хатха-йога;

•  Аромотерапия Г. Лавреневой;

•  Вибрационно-вокальные упражнения М. Лазарева;

•  Звуковая и вибрационная гимнастика Востокова;

•  Лечебные игры А. Галанова;

•  Театр физического развития и оздоровления Ефименко;

•  Игровой массаж А. Уманской и К. Динейки;

•  Антистрессовый и интеллектуальный массажи Фрица Ауглина;

•  Восточная гимнастика с элементами у-шу.

Шестым направлением считается комплекс психогигиенических мероприятий:

•  Психодиагностика;

•  Элементы аутотренинга и релаксации;

•  Элементы музыкотерапии (музыка сопровождает все режимные моменты - подобрана в соответствии с режимным моментом классическая и инструментальная музыка - Клайдерман, Джеймс Ласт, Вивальди и пр.);

•Индивидуальные и подгрупповые занятия в комнате психологической разгрузки, направленные на коррекцию познавательных процессов и эмоциональной сферы;

•Обеспечение благоприятного психологического климата в ДОУ.

Седьмым направлением является реабилитация и коррекционная работа:

•  Реабилитация детей, перенесших простудные заболевания дыхательных путей (щадящий режим, расчет физических нагрузок);

•  Коррекционная работа с детьми, имеющими склонность к формированию нарушений осанки;

•  Коррекционная работа с детьми, имеющими плоскостопие и склонность к плоскостопию, со слабо сформированной стопой;

•  Индивидуальная работа с детьми, отстающими в основных видах движений;

•  Коррекция психоэмоциональной сферы;

•  Упражнения и игры профилактического и коррекционного характера, рекомендованные для ДОУ;

•  Индивидуальная работа в спортзале и на прогулке, проводимая инструктором по физической культуре;

•  Индивидуальная работа в группе и на прогулке, проводимая воспитателями групп.

Восьмым направлением является консультативно-информационная работа:

•  Оказание консультативной помощи всем участникам образовательного процесса, родителям воспитанников по вопросам сохранения здоровья и профилактических мероприятий для дошкольников;

•  Открытые просмотры и показы с использованием оздоравливающих технологий;

•  Активное участие родителей в физкультурно-оздоровительной работе ДОУ по мероприятиям годового плана;

•  Оформление папок, ширм, письменных консультаций, информационных стендов;

•  Организация вечеров вопросов и ответов с участием сотрудников ДОУ, приглашенных специалистов;

•  Проведение занятий с детьми с использованием оздоровительных технологий.

Оздоровительные, реабилитационные, санитарно-гигиенические и профилактические мероприятия должны осуществляться психологом, медицинскими работниками, воспитателями, инструктором по физ. воспитанию.

**ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА В МДОУ ДЕТСКОМ САДУ ПРИСМОТРА И ОЗДОРОВЛЕНИЯ**

I. Лечебно-профилактическая работа

Врач-педиатр. старшая медсестра.

1.Физиопроцедуры: КУФ, «Соллюкс».

2.Массаж: общий, лечебный.

3.ЛФК: дыхательная, нарушение осанки, плоскостопие.

4.Фитотерапия: аэрофитоингаляция, отвары, настои из трав.

5.Витаминотерапия: аскорбиновая кислота, ревит.

6.Иммуномодуляторы: декарис, дибазол, элеутерококк

II. Физкультурно-оздоровительная работа

Врач-педиатр, инструктор по физическому воспитанию, старший воспитатель.

1.Дополнительные физкультурные занятия специализированного воздействия.

2.Подвижные игры и физические дыхательные упражнения на свежем воздухе.

3.Утренняя зарядка с обязательным бегом и дыхательными упражнениями.

4.Дыхательные гимнастики во время режимных моментов в течение всего дня.

5.Дыхательная и звуковая гимнастика после сна.

6.Релаксационные техники.

7.Спортивные игры и соревнования.

8.Босохождение в теплый период года.

9.Элементы точечного массажа и пальчиковые упражнения

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

1. Четкая организация теплового и воздушного режима в помещении (проветривание согласно графика).

2. Следить за рациональной одеждой детей (в групповых комнатах дети находятся в облегченной одежде, одежда для прогулок должна соответствовать времени года и характеру погоды).

3.  Ежедневно проводить утреннюю гимнастику, организовывать с детьми подвижные игры и упражнения (в летний период проводить эти занятия на свежем воздухе).

4.  Строго выполнять стереотипно повторяющиеся режимные моменты: время приема пищи, дневной и ночной сон, общая длительность пребывания ребенка на открытом воздухе.

5.Ежедневное пребывание детей на свежем воздухе.

6.Строго учитывать характер погоды при проведении подвижных игр, если температура ниже -15° С проводить с детьми игры с наиболее интенсивной двигательной нагрузкой, в теплую погоду -спокойные игры.

7.Уделять особое внимание беговым упражнениям для тренировки и совершенствования общей выносливости, наиболее ценного оздоровительного качества с учетом заболеваемости туберкулезной интоксикацией и затухающими формами туберкулеза.

8.Исключить шумные игры за 30 минут до возвращения детей с прогулки.

9.Обеспечить условия для преобладания положительных эмоций во всех видах двигательной активнос7и и ежедневном распорядке дня ребенка.

10.Обеспечить спокойную обстановку в подготовке детей ко сну.

11.Строго соблюдать время, отведенное для сна.

12.Специальные меры закаливания: воздушные ванны в сочетании с физическими упражнениями для ног, плеч, туловища, рук, на дыхание (упражнения выполнять после сна, лежа в постели).

13.Полоскание рта кипяченной водой комнатной температуры после приема пищи. При каждом полоскании использовать около 1/3 стакана воды.

14.В летний период:

•  хождение босиком по траве, земле, асфальту;

•  игры детей с водой;

•  все виды занятий, кроме ИЗО, проводить на свежем воздухе.

•  использовать босохождение по нестандартному физкультурному оборудованию.

15.Проводить контрольное обследование детей в группах сада.

**ЛИТЕРАТУРА**

1.  В.И. Теленчи «Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 лет.

2.  Е.Ю. Александрова «Оздоровительная работа в ДОУ по программе «Остров здоровья».

3.  А.П. Лаптев «Как закалять детей».