## Статья по теме

## «Здоровьесберегающая деятельность в детском саду».

Стапанова С.М.

Состояние здоровья детей и подростков в любом обществе и при любых социально-экономических и политических ситуациях является проблемой первоочередной важности. Последние статистические данные свидетельствуют о том, что период обучения детей в школе состояние их здоровья ухудшается в 4 - 5 раз, поэтому проблемы сохранения здоровья учащихся и привития им навыков здорового образа жизни сегодня очень актуальны.

 Образовательные учреждения являются идеальным местом для проведения мероприятий по укреплению здоровья подрастающего поколения, пропаганды здорового образа жизни и воспитания культуры здоровья, не случайно в сады пришли специалисты разного профиля: медицинские работники, психологи, социальные педагоги, пытающиеся совместно с воспитателями и музыкальными работать над воспитанием культуры здоровья. Если мы в нашей совместной деятельности 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 физически, но и духовно, интеллектуально.

Здоровьесберегающая деятельность в нашем учреждении позволяет осуществлять получение воспитанниками образования без ущерба для здоровья, а так же воспитания у них культуры здоровья, потребности вести здоровый образ жизни, заботиться о собственном здоровье.

В основу работы педагогического коллектива положен технологический подход. Технологический подход в здоровьесберегающей деятельности позволяет систематизировать все компоненты педагогической деятельности и акцентировать внимание на ее результаты в образовательном процессе.

Дошкольный период в жизни ребёнка является наиболее благоприятным для формирования здорового образа жизни. Именно в этот период у детей возникает познавательный интерес к знаниям о своем организме и здоровье, появляются жизненно важные гигиенические умения и навыки, полезные привычки, создающие условия для развития у воспитанников ценностного отношения к своему здоровью .Осознание ребенком своего "Я", правильное отношение к миру, окружающим людям — все это зависит от того насколько добросовестно, с любовью, грамотно воспитатель строит свою работу.

Для формирования новых качественных физических результатов в учреждении созданы необходимые условия и разработана программа «Воспитание и здоровье», которая включает в себя систему последовательного поэтапного развития детей по основным направлениям с самого раннего возраста:

- двигательная деятельность,

- лечебно-профилактические мероприятия,- закаливание.

 Двигательная деятельность детей основывается на гигиеническом, рациональном двигательном режиме, основу которого составляют:

• Разработанные комплексы утренней гимнастики с разными атрибутами

• Физкультминутки на занятиях

• Прогулки

• Подвижные игры

• Спортивные упражнения и игры с элементами спорта

* Физкультурно-спортивные праздники и соревнования

• Самостоятельная двигательная деятельность и разные виды физкультурных занятий.

Лечебно-профилактические мероприятия включают в себя:

• соблюдение режима

• рациональное и полноценное питание

• кварцевание, соблюдение температурного и питьевого режима

• полоскание горла

• проведение Дня здоровья

• самомассаж

• профилактику плоскостопия и нарушений осанки

 Необходимым условием формирования здорового образа жизни и динамичного развития ребенка является система закаливания:

• облегченная одежда детей

• ходьба босиком и гимнастика после дневного сна

• обширное умывание

* использование природных факторов (солнце, воздух и вода), особенно в летний оздоровительный период

Активное внедрение программы «Воспитание и здоровье», тесный контакт педагогического и медицинского персонала, систематичность проводимых мероприятий дали динамичные и положительные результаты в выполнении программы по разделу «Физическая культура»

Важной составляющей в нашей работе по сохранению и укреплению здоровья детей является взаимодействие с семьей: это и пропаганда здорового образа жизни в семьях, и формирование культуры здоровья родителей, и выявление отношения родителей к культуре здоровья и объективных данных о физическом воспитании детей дома. Семья во многом определяет отношение детей к физической культуре, их интерес к спорту, активность, инициативу. Мы активно привлекаем родителей к участию в совместных мероприятиях:

• спортивных праздниках , подвижных играх,

• соревнованиях «Папа, мама, я – спортивная семья»,

• соревнованиях «Веселые старты»

Эти соревнования, игры развивают у детей жизненно необходимые физические качества: ловкость, быстроту, силу, выносливость, взаимовыручку, волю к победе.

 А у родителей возрастает интерес к жизни детского сада, создается хороший эмоциональный настрой и радость от взаимного общения со своим ребенком.

 Здоровьесберегающие технологии в дошкольном периоде обучения получают дальнейшее развитие в начальной школе.

Закончить свою статью мне бы хотелось словами британского писателя и философа Томаса Карлейла, который сказал , что «Здоровье — великое дело как для того, кто им пользуется, так и для других.»

Здоровья вам, уважаемые коллеги!