**Сохранение и укрепление здоровья дошкольников**

Полякова Елена Игорьевна,

воспитатель,

МАДОУ МО г.Нягань «Детский сад №2 «Сказка»

Говоря о здоровье, мы используем определение, которое предлагает Всемирная организация здравоохранения – "состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней…”.

В настоящее время состояние здоровья детей в нашей стране вызывает серьезную озабоченность общества. По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков НЦЭД РАМН, в России 60% детей в возрасте от 3 до 7 лет имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья и только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми. Неблагоприятные экологические условия приводят к ослаблению иммунитета, и, как следствие к увеличению простудных заболеваний, инфекций. В образовательном учреждении, и дома дети большую часть времени проводят в статическом положении (за столом, у телевизора, компьютера и т.д.). Это увеличивает статичную нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие. Не менее серьезное влияние на здоровье и развитие ребенка-дошкольника оказывают отклонения в опорно-двигательном аппарате, являющиеся первопричиной

Основанием для разработки данной проблемы послужили следующие причины:

* недостаточность оздоровительного эффекта и повышения уровня физической подготовленности, высокой двигательной активности в режиме дня;
* недостаточная четкость дифференцированного подхода к детям с их индивидуальными особенностями и здоровьем

Для обеспечения воспитания здорового ребенка работа осуществляется через систему физкультурно-оздоровительной работы, включающей в себя семь взаимосвязанных разделов:

* Условия.
* Диагностика
* Развитие движений
* Лечебно-профилактическая работа
* Закаливание
* Здоровый образ жизни
* Взаимодействие с родителями

***I раздел. Условия***

Построение здоровье сберегающего пространства, не мыслимо без реализации такого важного принципа – принципа индивидуально-дифференцированного подхода к детям. В группах создаются условия для наиболее полного самовыражения ребенка двигательной деятельности. На занятия подбираются такие пособия, атрибуты, детали оборудования, которые отвечали бы индивидуальным потребностям ребенка. В свою очередь эти потребности обусловливаются состоянием его здоровья, уровнем его физической подготовленности, а также уровнем его двигательной активности.

***II раздел. Диагностика***

* Обследования специалистов (ОВФД);
* Оценка физического развития по центильным шкалам и показатели двигательных навыков (воспитатель физической культуры);
* Заболеваемость (медицинский работник);
* Эмоциональное состояние ребенка (психолог);

Обработка данных позволяет выделить три группы, для осуществления дифференцированного подхода в процессе развития двигательных умений. I группа-основная (составляют дети с нормальным уровнем физического развития и основных функций организма), с тренирующей психофизической нагрузкой. II группа-подготовительная (дети, имеющие некоторые функциональные отклонения и часто болеющие), с умеренной нагрузкой. III группа-риска с ограниченной психической нагрузкой (эту группу составляют дети, имеющие хронические заболевания и дети после болезни)

***III раздел. Развитие движений***

При организации физкультурно-оздоровительной работы решается задача существенного повышения функциональных возможностей организма ребенка. Работа проводится в системе, охватывающей все стороны физического воспитания: (развитие двигательной активности, двигательных навыков, психофизических качеств, усвоение общечеловеческих и национально–культурных ценностей).

При разработке содержания двигательного режима учитываются требования:

* обогащать двигательный опыт детей за счет движений общеразвивающего характера, спортивных упражнений и игр;
* способствовать развитию произвольности выполнения двигательных действий, уметь определять цель и задачу действия, выбирать способы действия, сочетать их, доводить до определенных результатов;
* умеренно стимулировать процесс развития двигательных способностей и физических качеств – ловкости, быстроты, силы, гибкости, выносливости, совершенствовать ориентацию в пространстве и времени, чувство равновесия, ритмичности, глазомер;
* повышать общую работоспособность;
* формировать у детей потребность в ежедневной двигательной активности и в оздоровительных мероприятиях, повышать мотивацию, побуждать детей сознательно относиться к оздоровительным мероприятиям,
* содействовать охране и укреплению здоровья детей, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, формировать правильную осанку, гармоничное телосложение.
* повышать функциональные возможности детского организма;

Условия реализации двигательного режима:

* Систематичность занятий физической культурой.
* Дозирование по числу повторений физических упражнений
* Постепенность наращивания длительности нагрузок.
* Разнообразие форм оздоровительной физической культуры.
* Рациональное сочетание физкультурных и оздоровительных мероприятий.
* Привлечение родителей к проведению спортивных праздников и семейного досуга.
* Комплексы занятий состоят из трех частей: подготовительная, основная и заключительная.

***IV раздел. Лечебно-профилактическая работа***

* Обеспечить эффективную физкультурно-оздоровительную работу можно только при условии содружества медицины и педагогики. Лечебно – профилактическая работа строится на основе анализа заболеваемости в предыдущие годы, чтобы проследить степень эффективности предпринимаемых, профилактических мер, диагностических данных состояния здоровья детей, уровня их физического развития, физической подготовленности. Тесный контакт со специалистами (медсестра, инструктор ЛФК, специалисты ОВФД, и др.) помогает осуществить контроль за формированием двигательных навыков и развитием физических качеств у детей.
* Правильная осанка имеет не только эстетическое, но и физиологическое значение. Она способствует нормальной деятельности внутренних органов, так как отклонения в осанке отражаются на их функциях. Важно как можно раньше начать профилактику дефектов осанки или коррекцию имеющегося вида ее нарушения, чтобы в школе у ребенка не возникли проблемы с повышенной утомляемостью, головными болями и болями в мышцах туловища
* Стопа – фундамент, опора нашего тела, и любое нарушение развития может отражаться на осанке ребенка. В дошкольном возрасте стопа находится в стадии интенсивного развития, ее формирование еще не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению тех или иных функциональных отклонений. Главной причиной его возникновения является слабость мышечно-связочного аппарата стопы. Врожденное плоскостопие встречается редко. Оно чаще развивается у детей ослабленных, плохо развитых физически, перенесших рахит. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, особенно начальных степеней, проходит на фоне хорошо организованного не только двигательного, но и профилактического режима, составленного с учетом характера заболевания ребенка.

***V раздел. Закаливание***

Главное требование: "не навреди!”. В комплексе закаливающих средств, оберегающих нервную систему детей от перегрузок, особую роль играет правильно организованный дневной сон.

Два правила:

* обеспечить в момент подготовки детей ко сну спокойную обстановку, исключить шумные игры за 30 минут до сна;
* проветривать спальное помещение перед сном со снижением температуры на 3-5 градусов.

Одной из самых действенных закаливающих процедур в повседневной жизни является прогулка. Для того, чтобы она действительно давала эффект, виды деятельности на прогулке меняются в зависимости от предыдущего занятия. Так после занятия, на котором дети сидели, прогулка начинается с пробежки, подвижных игр; после физкультурных, музыкальных мероприятий – с наблюдения, спокойных игр и т.д. Важно отметить, что система закаливания ежегодно корректируется медицинскими работниками детского сада в соответствии с результатами и имеющимися условиями.

***VI раздел. Здоровый образ жизни***

* Азбука здоровья
* Разумное закаливание
* Физическая культура
* Оптимальные условия для развития движений
* Оптимальная двигательная активность

Гигиеническая культура- обучение детей уходу за своим телом продолжается в течение всего пребывания детей в детском саду. В младшем возрасте проводится обучение детей сугубо индивидуальное, а основной его метод — диктатный (когда наглядно пооперационно учат действию), применяя игровые приемы.

***VII раздел. Взаимодействие с родителями***

Процесс физкультурно-оздоровительной совместной работы с семьей включает:

* Целенаправленную санпросветработу, пропагандирующую общегигиенические правила, необходимость рационального режима и полноценного сбалансированного питания, закаливания, оптимального воздушного и температурного режима и т.д.;
* Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка;

Результаты диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития доводятся до сведения каждого родителя. Отмечаются сильные и слабые стороны развития, намечаются пути оказания помощи (если это необходимо), в укреплении здоровья, физического развития и дальнейшего его совершенствования. Определяется, что буду делать я, а что родители. К разговору с родителями привлекаются медицинские работники детского сада. В педагогическом взаимодействии с родителями используются разнообразные формы их физических качеств:

* информация для родителей на стендах, в папках-передвижках; консультации;
* устные журналы и дискуссии с участием психолога, медиков, специалистов по физкультуре;
* инструктивно-методические занятия по профилактике нарушений осанки, деформации стопы;
* семинары-практикумы;
* деловые игры и тренинги;
* "открытые дни” для родителей с просмотром разнообразных занятий в физкультурном зале и зале ЛФК;
* закаливающих и лечебных процедур и т.д.;
* физкультурные досуги и праздники с участием родителей и т. д.;
* выставки (фотовыставки, поделок, родительских рекомендаций из опыта семейного воспитания и т.д.)

Список литературы

1. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психол. установки и упражнения /Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2004. – 150с.
2. Физическая культура – дошкольникам. Младший возраст: Пособие для педагогов дошк. учреждений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. - 272с.
3. Интернет ресурсы.