**Охрана и укрепление здоровья дошкольников**

Здравствуйте дорогие родители. Сегодня наше собрание посвящено охране и укреплению здоровья дошкольников.

Организация жизни старших дошкольников в детском саду строится с учетом их **важнейших социальных потребностей:** в старшем дошкольном возрасте закрепляются и углубляются представления и практические умения детей в области гигиены. Задача воспитателя – способствовать образованию устойчивых культурно-гигиенических привычек, побуждать детей охотно и с удовольствием выполнять все культурно-гигиенические правила. Гигиенические навыки у детей старшего дошкольного возраста становятся достаточно устойчивыми. Они могут уже самостоятельно и осознанно выполнять многие гигиенические и закаливающие водные процедуры – правильно и своевременно мыть руки, умываться, чистить зубы утром и вечером, мыть ноги ежедневно перед сном, полоскать рот после приема пищи, пользоваться носовым платком, подмываться, быть опрятными и аккуратными, причесываться, следить за своим внешним видом.

Укрепить ценные гигиенические привычки помогают веселые поговорки, пословицы, стихи, а также шефство старших дошкольников над малышами. Вся работа по воспитанию гигиенической культуры у детей осуществляется воспитателем в тесном сотрудничестве с семьей.

Воздушный и тепловой режим, освещенность групповой комнаты должны соответствовать принятым гигиеническим нормам. Возраст 5–7 лет характеризуется активизацией процесса роста, и это нужно учитывать при подборе соответствующей мебели.

В старшем дошкольном возрасте у детей хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но мелкие мышцы, особенно кистей рук, все еще слабы. Для их развития воспитатель использует пальчиковую гимнастику, занятия рукоделием, изобразительную деятельность, разнообразные графические упражнения: штриховки, закрашивания контурных изображений, рисование узоров, копирование орнаментов и др.

В течение шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы – возбуждение и особенно торможение. Это благоприятно сказывается на возможностях саморегуляции. Дети начинают чаще воздерживаться от нежелательных действий. Но в целом способность к произвольной регуляции своей активности все еще выражена недостаточно.

Дошкольники осваивают дальнейшие представления о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для чего необходимо мыть руки, чистить зубы и пр.), закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики, активного пребывания на свежем воздухе для укрепления здоровья. Формируется представление о гигиенических основах организации деятельности (необходимость достаточного освещения, свежего воздуха, правильной позы и пр.).

Насыщенная предметно-развивающая среда становится основой для организации увлекательной, содержательной жизни и разностороннего развития каждого ребенка, организуется так, чтобы каждый ребенок имел возможность заниматься любимым делом. Размещение оборудования по секторам позволяет детям объединиться подгруппами по общим интересам (конструирование, рисование, ручной труд, театрально-игровая деятельность; экспериментирование). Обязательными в оборудовании являются материалы, активизирующие познавательную деятельность: развивающие игры, технические устройства и игрушки, модели, предметы для опытно-поисковой работы – магниты, увеличительные стекла, пружинки, весы, мензурки и пр.; большой выбор природных материалов для изучения, изготовления игрушек-самоделок. Широко используются материалы, побуждающие детей к освоению грамоты и пр. Необходимыми в оборудовании являются материалы, стимулирующие развитие широких социальных интересов и познавательной активности детей.

В старшем дошкольном возрасте дети преимущественно самостоятельно (или под контролем взрослого) одеваются и раздеваются, знают последовательность одевания и назначение разных предметов одежды при различных погодных условиях.

При подготовке к приему пищи дошкольники должны уметь накрывать столы, а во время еды пользоваться всеми приборами (ложкой, вилкой, ножом), быть аккуратными и чистоплотными.

На шестом году жизни заметно расширяется двигательный опыт, активно развиваются двигательные и познавательные способности. Возрастают резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, особенно при проведении занятий на открытом воздухе и в беговых и прыжковых упражнениях. Необходимо приучать детей заботиться о собственном здоровье и здоровье окружающих, формировать элементарные представления о том, что полезно, а что вредно и почему.

У старших дошкольников существенно повышается уровень произвольного управления своими движениями. У них появляется интерес к качеству выполнения движений и количественным показателям. Следует приучать детей осмысленно относиться к точному и правильному выполнению движений в соответствии с образцом. Особенно это важно при усвоении новых сложно-координированных двигательных действий: прыжков в длину и высоту с разбега, метания и др.

Ранее освоенные движения целесообразно совершенствовать через многократное повторение действий в подвижных играх, играх-эстафетах. Важно при этом специально создавать условия для самостоятельной деятельности: иметь крупные и мелкие пособия и игры (кегли, серсо, бадминтон и др.), свободное пространство для бега, прыжков, метания, катания на велосипеде.

Большое значение в этом возрасте имеет направленность на достижение коллективного результата при проведении подвижных игр, физических упражнений в соревновательной форме. В процессе коллективных игр и соревнований воспитатель учит детей проявлять уважение к товарищам, оказывать им необходимую помощь.

Играя и занимаясь с детьми, воспитатель способствует развитию у них двигательных умений и навыков, необходимых физических качеств и общей выносливости организма. В целом затрата времени на двигательную деятельность в старшем возрасте для ребенка должна составлять не менее 10 часов в неделю. Необходимо обращать внимание на безопасность во время занятий физической культурой, закреплять правила безопасности у дошкольников.

Старшие дошкольники должны обладать знаниями о пользе физической культуры для здоровья.

Система закаливания включает как специальные закаливающие процедуры, так и элементы закаливания в повседневной жизни. Последнее не менее важно, чем специальные мероприятия, так как это составляет основу здорового образа жизни ребенка.

Выбор средств и способов закаливания определяется соответствующими условиями в дошкольном учреждении, состоянием здоровья и подготовленностью ребенка. Наиболее эффективно комплексное применение закаливающих факторов в различных вариантах и сочетаниях. Закаливание организма можно начинать в любое время года, но осуществлять его только при хорошем самочувствии и положительном эмоциональном настрое ребенка.

Безопасность детей в дошкольном учреждении обеспечивается созданием условий для их физического и психологического благополучия, предупреждения травматизма.

Одно из основных условий безопасности дошкольников – развитие у них самостоятельности, ответственности и понимания значения правильного поведения для охраны своей жизни и здоровья.

Дети должны иметь четкое представление о поведении при возможных встречах и случайном общении с незнакомыми людьми (в магазине, в лифте, на улице). У детей старшего дошкольного возраста необходимо формировать представления о взаимосвязи природы и человека и влиянии окружающей среды на здоровье; о том, что полезно и что опасно для здоровья, о мерах предупреждения некоторых заболеваний, в том числе и инфекционных; об основах здорового образа жизни.

Нужно учить детей простейшим приемам оказания первой помощи сверстникам в экстремальных ситуациях; приучать к осторожности во время купания в водоемах и бассейне; обучать умению ориентироваться на дорогах, при переходе улиц, перекрестков; а также основам правильного поведения при встрече с бездомными и незнакомыми животными. Важно сформировать установку на то, что принимать пищу можно только в специально предназначенных для этого местах.

Ребенок старшего дошкольного возраста должен знать адрес своего места жительства и уметь при необходимости обратиться за помощью к сотруднику милиции. Дети должны понимать, почему нельзя общаться с заболевшими детьми или взрослыми и как можно самому уберечься от заболевания при случайных контактах с больными.