**Что мешает воспитанию здоровья детей в детском саду.**

По определению Всемирной организации Здравоохранения, "здоровье" - это полное физическое, психическое и социальное благополучие человека, а не только отсутствие болезней и физических недостатков. Важным результатом дошкольного детства является уровень психо - физического развития детей, позволяющий приступить к целенаправленному формированию учебной деятельности. Задача образовательного учреждения - сохранить и укрепить здоровье своих воспитанников, т.е. профилактическая. В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения. Проблема раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим. Поэтому очень важно правильно сконструировать содержание воспитательно-образовательного процесса по всем направлениям развития ребенка. Здоровьесберегающий педагогический процесс - в широком смысле слова - процесс воспитания и обучения детей дошкольного возраста в режиме здоровьесбережения и здоровьеобогащения; процесс, направленный на обеспечение физического, психического и социального благополучия ребенка. Здоровьесбережение и здоровьеобогащение - важнейшие условия организации педагогического процесса . Во многих дошкольных учреждениях стоит проблема здоровья детей. Многие родители считают, что именно детский сад виноват в том, что их дети болеют, так как заражаются от больных детей, находящихся рядом с ними в одной группе. Могут ли посещать детский сад больные дети и как это отражается на здоровье детей, которые находятся с ними в постоянном контакте? Основная проблема и заключается в том, что родители заведомо приводят ребенка в сад больным. Не все заболевания можно выявить сразу, в ходе осмотра. В данной ситуации ответственны родители: если есть подозрение на заболевание, то ребенка в сад приводить не нужно. Может случиться и так, что болезнь может развиться не сразу и внешние признаки могут не проявляться: отсутствие температуры, кашля, насморка - только общее недомогание. Роль здоровьесберегающих технологий в общем режиме дошкольного учреждения чрезвычайно велика. От того, насколько грамотно и целенаправленно сами педагоги выдерживают все режимные моменты, графики чередования интенсивной умственной и релаксационной деятельности детей, зависит потенциал здоровья воспитанников. «Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы» В.А. Сухомлинский. Необходимо помнить, что здоровье начинается с настроения, причем с настроения самого педагога. Именно настроение педагога создает позитивный (или негативный) психологический климат в детском коллективе. Умение почувствовать состояние каждого воспитанника, индивидуально подойти к каждому ребенку, зажечь и повести за собой позволяет организовать эмоционально-позитивную среду, обеспечивающую личностные рост и укрепление здоровья воспитанников. Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду. Вся жизнедеятельность ребенка в дошкольном учреждении должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья. Основой являются еженедельные познавательные, физкультурные и интегрированные занятия, партнерская совместная деятельность педагога и ребенка в течение дня. Основные компоненты здорового образа жизни: рациональный режим, правильное питание, рациональная двигательная активность, закаливание организма, сохранение стабильного психоэмоционального состояния. Режим дня необходимо соблюдать с первых дней жизни. От этого зависит здоровье и правильное развитие.

**При проведении режимных процессов следует придерживаться следующих правил:**

1 Полное и своевременное удовлетворение всех органических потребностей детей (во сне, питании).

2 Тщательный гигиенический уход, обеспечение чистоты тела, одежды, постели.

3 Привлечение детей к посильному участию в режимных процессах.

4 Формирование культурно-гигиенических навыков.

5 Эмоциональное общение в ходе выполнения режимных процессов.

6 Учет потребностей детей, индивидуальных особенностей каждого ребенка.

Рациональный режим должен быть стабильным и вместе с тем динамичным для постоянного обеспечения адаптации к изменяющимся условиям внешней социальной и биологической среды. В детском возрасте особенно велика роль питания, когда формируется пищевой стереотип, закладываются типологические особенности взрослого человека. Именно поэтому от правильно организованного питания в детском возрасте во многом зависит состояние здоровья. У детей необходимо формировать представления о полноценном, сбалансированном и здоровом питании. У детей необходимо закреплять навыки безопасного поведения на дорогах, во дворе, экстремальных ситуациях. Движение - основа жизни. У детей формируется представление о значении двигательной активности в жизни человека. Они узнают о роли подвижных игр в повышении работоспособности, снятии напряжения и усталости.

**На работу в дошкольном учреждении по формированию здоровья детей можно указать следующие причины, которые мешают этому:**

1.Нет системного подхода в воспитательно-образовательном процессе по внедрению здоровьесберегающих технологий, эту работу необходимо планировать и проводить поэтапно и систематически.

2.Невыполнение режима в дошкольном учреждении.

3.Несоблюдение двигательного режима.

4.Несоблюдение гигиенических требований в образовательном процессе.

5.Неподобранная по САНПиНу детская мебель.

6.Невыполнение инструкций по безопасности жизни и здоровья детей.

7.Нет системы в работе с родителями по просвещению и формированию здорового образа жизни.

ТРИАДУ ЗДОРОВЬЯ СОСТАВЛЯЮТ: - рациональное питание; - закаливание; - движение. ОСНОВНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ: - рациональный режим; - правильное питание; - рациональная двигательная активность; - закаливание  организма; - сохранение стабильного психо - эмоционального состояния;

РЕЖИМ - научно - обоснованный распорядок жизни, предусматривающий  рациональное распределение времени и последовательность различных видов деятельности и отдыха.

ЗАДАЧИ: у детей сформировать базу знаний и навыков здорового образа жизни, желание заниматься физической культурой и спортом.

ЭЛЕМЕНТЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ЗАНЯТИЯ - соблюдать  гигиенические нормы  и требования к занятию; - начинать занятие минутой вхождения в день; - тон воспитателя должен быть спокойным и доброжелательным; - следить за усталостью детей, вовремя проводить физкультминутки; - на занятии использовать игровые приёмы; - соблюдать принципы дидактики: - принцип доступности; - принцип наглядности; - принцип новизны; - смена положения детей во время занятия; - организованная среда - удобная для детей. Использование здоровьесберегающих технологий в работе педагога - психолога. Одной из новых и эффективных форм работы с детьми являются интегрированные групповые занятия с детьми. Интегрированные занятия позволяют: Сэкономить время для общения, прогулок, самостоятельного творчества и игровой деятельности. Интеграция способствует снятию напряжения, перегрузки, утомления детей за счет переключения их на разнообразные виды деятельности в ходе занятия.