Здоровье - это не только отсутствие болезни, травм, физических дефектов. Здоровье - более широкое понятие, под которым понимают состояние полного физического , душевного и социального благополучия( 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 духовной способностей .

Применительно к ребенку дошкольного возраста социальными функциями являются пребывание в детском коллективе, освоение программы воспитания и развития, осуществление разнообразной игровой , учебной и трудовой деятельности . Физическое и духовное благополучие, являющееся составным компонентом понятие “здоровье” , предполагает нормальное течение роста и развития ребенка – дошкольника .

Цикличность процессов жизнедеятельности обуславливает необходимость выполнения режима, представляющего собой рациональный распорядок дня, оптимальное взаимодействие и определенную последовательность периодов подъема и снижения активности, бодрствования и сна.

Режим дня – это четкий распорядок жизни в течении суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна , а также рациональную организацию различных видов детской деятельности .В нашем детском саду режим соответствует возрастным возможностям детей . Это способствует укреплению здоровья , обеспечивает работоспособность. Успешное осуществление педагогами детского сада разнообразной деятельности, предохраняет от переутомления .

Следует отметить, что к основным компонентам режима относят умственную и физическую нагрузку на фоне преимущественно благоприятных эмоциональных впечатлений.

Рациональный режим должен быть стабильным и вместе с тем динамичным для обеспечения адаптации к изменяющимся условиям внешней социальной и биологической среды. Мы считаем, что ежедневно должны обязательно выполняться такие основные компоненты, как:

-время пробуждения и засыпания дошкольника (это относится как к дневному, так и к ночному сну ребенка );

-длительность прогулки на свежем воздухе (в первую и вторую половину дня);

-время приема пищи.

Основной целью педагогической деятельности нашего сада является создание мягкой, спокойной обстановки, доброжелательной атмосферы – это способствует положительному настрою ребенка, его взаимосвязи эмоционального состояния с его здоровьем.

Воспитание здорового, физически подготовленного подрастающего поколения является жизненно необходимой и основной задачей педагогов, родителей и представителей всех социальных институтов.

Реализация поставленной задачи становится возможной при создании психолого-педагогических условий развития здоровья детей на основе их творческой активности .

Одной из особенностей развития ребенка дошкольного возраста является естественная потребность в движении . Двигательная активность дошкольника складывается из суммы разнообразных движений , выполняемых в течение дня .

Коллектив детского сада создает комплекс условий , способствующий гармоничному физическому и психическому развитию ребенка , укреплению его здоровью . В своей работе рассматривается комплекс средств , методов , мероприятий направленные на развитие и совершенствование у дошкольников физических качеств и функций организма , повышение его сопротивляемости к неблагоприятным факторам внешней среды , улучшение умственной , физической и психической работоспособности , формирование основ здорового образа жизни .

 **Развивающие формы оздоровительной работы :**

 **закаливание**

Все существующие методы закаливания можно условно разделить на :

А) Традиционные ( солнце , воздух , вода )

Б) Нетрадиционные ( созданные для специального закаливающего эффекта ).

Закаливание – важный элемент здорового образа жизни человека в любом возрасте .Особое значение имеет для детей .

**Закаливание воздухом:**

В условиях дошкольного учреждения воздушные закаливающие процедуры входят в режим дня .воздушные ванны при переодевании и во время утренней гимнастики , сон в хорошо проветренной спальне , поддержание оптимального температурного режима в групповом помещении (+18 …+20 С ) и ежедневные прогулки (3 -4 часа в любую погоду ) тренируют организм ребенка , адаптируют его е колебаниям температуры , влажности , движению воздуха .

**Водные процедуры**

Это наиболее эффективный метод закаливания , прочно закрепился в режиме дня дошкольников: мытье рук до локтей , лица , шеи , верхней части груди попеременно теплой и прохладной водой, чистка зубов с последующим полосканием полости рта прохладной водой и полоскание горла после приема пищи кипяченой водой с постепенным снижением её температуры с 36 до 22 С(на 1 градус каждые5 дней ).Самый мощный фактор для закаливания – это плавание .

**Утренняя гимнастика**

Гимнастике принадлежит большая воспитательная и оздоровительная роль . Систематические занятия утренний гимнастикой способствуют развитию у ребят правильной осанки , тренируют и усиливают деятельность всех органов и систем ( сердечно -сосудистой , дыхательной , нервной и т.д. ), подготавливает организм ребенка к тем нагрузкам , которые предстоит ему преодолеть в процессе деятельности в течение дня .

**Физкультурные занятия**

На физкультурных занятиях дети не только играют , но и укрепляют своё здоровье , овладевают навыками основных движений : ходьба , бег , прыжки в длину , в высоту , метание в цель и т.д . Ходьба на лыжах способствует укреплению и развитию всех основных групп мышц, способствует совершенствованию деятельности сердечно – сосудистой и дыхательной системы . Что в свою очередь укрепляет здоровье детей .

**Дыхательная гимнастика**

Дыхание – это совокупность дыхательных движений . Для педагога важно научить ребенка правильно выполнять дыхательные движения вдох –выдох , иметь большой дыхательный объём легких и грудной клетки, для того чтобы у детей вырабатывалась целенаправленная воздушная струя . Формирование длительного плавного вдоха и выдоха , тренировка задержки дыхания осуществляется в процессе выполнения специальных игр и упражнений . Это еще один шаг для здоровье сберегательного фактора .

**Прогулка**

Ежедневные прогулки на свежем воздухе являются необходимым условием для укрепления здоровья детей . Достаточное пребывание на свежем воздухе в течение дня залог физического , душевного здоровья ребенка .Прогулка поводится в любую погоду .Воспитатели нашего детского сада на прогулке проводят все запланированные мероприятия (наблюдения , игры , труд ) . При этом прогулка построена так , чтобы школьники могли реализовать свою естественную потребность в движении . Чтобы не допустить переутомления , воспитатель чередует игры разной подвижности , своевременно переключает воспитанников с одного вида игры на другой .

**Сон**

Чтобы головной мозг работал без опасного для здоровья напряжения , необходимо создать наилучшие условия для жизнедеятельности организма , что достигается разумным чередованием нагрузок ,развлечений , отдыха , сна .Сон есть сложно организованная деятельность мозга , в результате которой происходит переработка информации .Отсюда вытекает важность предоставления разнообразных пауз , которые обеспечивают режим , чтобы для деятельности всегда работающего мозга были созданы оптимальные циклические условия .

**Набор упражнений после дневного сна**

Для создания положительной мотивации пробуждение и выполнение процедур сопровождается чтением потешек и стихотворений , которые дети постепенно заучивают и повторяют вместе с воспитателем . Из спальни дети босиком проходят по ребристым и массажным дорожкам в групповую комнату .Стоя на ковре , выполняют обще-развивающие упражнения ( 5 минут ) , самомассаж ладоней ( стоп ) или упражнения для развития мелкой моторики рук (2 минуты ) , дыхательную гимнастику (2 минуты ) . Комплекс завершается обтеранием стоп влажными махровыми полотенцами.

**Профилактика инфекционных заболеваний**

Главной причиной инфекционных заболеваний является попадание в организм человека патогенного микроорганизма .

Каждое инфекционное заболевание имеет своего специфического возбудителя . Это могут быть бактерии , фильтрующиеся вирусы , простейшие , грибки и т.д. На организм действует как сам микроб так и яд который он выделяет (экзотоксин или эндотоксин ).

Микробы в организм проникают различными путями : через кожу , слизистые оболочки , дыхательные пути , пищеварительный тракт .Из организма больного они выделяются также различными путями – с испражнениями , мочой , мокротой , при чихании и кашле .

Состояние невосприимчивости организма к возбудителям инфекционных болезней называется иммунитетом .

Для создания у здорового ребенка невосприимчивости к инфекционным заболеваниям ( приобретенного иммунитета ) проводят профилактические прививки с использованием различных препаратов – вакцин ,сывороток .

Медицинское обслуживание детей нашего сада включает очень важные разделы работы : диспансеризацию , организацию соответствующих профилактических и оздоровительных воздействий , контроль за условиями , необходимыми для нормального развития и здоровья ребенка .

В нашем детском саду для профилактики ОРЗ и гриппа в период зимнего времени предусмотрена рационально - сбалансированная пища богатая витаминами . Правильное соотношение основных питательных веществ : белков , жиров и углеводов способствует повышению иммунитета . А также для повышения иммунитета выдаются поливитамины .

**Заключение**

Охрана подрастающего поколения в нашем обществе имеет большое значение так как в этот ответственный период жизни – детства – формируется его физическое и психическое здоровье , закладываются основы нравственной личности .В нашем детском саду много делается для воспитания в коллективе здоровых , всесторонне развитых детей . Здесь они получают полноценный уход ,рациональное питание , систематический контроль за развитием и здоровьем , теплое , сердечное отношение обслуживающего персонала , обеспечивающее положительную эмоциональную настроенность ребенка к оздоровительным и воспитательным воздействиям .

Но все же необходимо отметить, что решение задач укрепления и сохранения здоровья детей в дошкольных образовательных учреждениях должно достигаться не столько системой специальных мероприятий , сколько разумной организацией жизни детей в группе , правильным чередованием различных видов деятельности , обеспечением рационального двигательного режима , бережным отношением к потребностям и желаниям каждого ребенка .