Рекомендации по сохранению и укреплению здоровья детей дошкольного возраста

Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствия болезни и физических недостатков. Для всех людей на Земле самым ценным является здоровье. А здоровье наших детей – это двойная ценность, потому что дети – самое дорогое, что у нас есть в жизни.

В настоящее время здоровью детей уделяется большое внимание, так как в детстве происходит развитие и становление личности человека, все, что приобретено ребенком в детстве, в том числе и здоровье, сохраняется потом на всю жизнь. Привычка быть здоровым, поддерживать свое здоровье является важным компонентом жизнедеятельности человека.  Проблемы со здоровьем наблюдаются уже в дошкольном возрасте, а к началу учебы в школе они увеличиваются. Поэтому сохранение и укрепления здоровья детей дошкольного возраста важно для дальнейшей продуктивной учебы детей в школе.  Работа педагогов должна быть нацелена на поддержание у ребёнка бодрого, жизнерадостного настроения, профилактику негативных эмоций и нервных срывов; совершенствование всех функций организма, полноценное физическое развитие, воспитание интереса к различным доступным видам двигательной деятельности, формирование основ физической культуры, потребности в ежедневных физических упражнениях, воспитание положительных нравственно — волевых качеств. В детском саду проводится комплекс оздоровительных мероприятий:

- соблюдение правил санитарии и гигиены,

- соблюдение температурного режима согласно СаНПиНа,

- организация сквозного проветривания *(3-5 раз в день в отсутствие детей)*,

- поддержание температуры воздуха в группе 20 -22 С).

- организация рационального питания;

- витаминотерапия.

Выполнение режима дня.

Физические упражнения:

- утренняя гимнастика;

- физкультура;

- подвижные игры;

- спортивные игры.

Закаливающие процедуры:[Хочу такой сайт](https://сайтобразования.рф/)

- прогулки на свежем воздухе;

- правильная организация прогулок;

- соблюдение сезонности одежды;

- облегченная одежда в детском саду;

- водные процедуры *(умывание, мытье рук, игры с водой)*;

- летом ходьба босиком по спортивной площадке;

- воздушные ванны.

Нетрадиционные формы оздоровления:

- точечный массаж;

- дыхательная гимнастика;

- пальчиковая гимнастика.

Режим — основа жизни детского сада. Именно он призван обеспечить спокойную жизнь ребенку, оградить его от стрессовых факторов, укрепить здоровье. Соблюдение режима детского сада непосредственно связано с соблюдением режима в семье. Поэтому воспитатель должен осуществлять просвещение родителей и активно привлекать их к деятельности детского сада. Другой аспект соблюдения режима — это рациональное построение занятий, их соотношение со свободной деятельностью детей.  Среди многих факторов оказывающих влияние на здоровье детей, первое место занимает физическая культура. Занятия физкультурой способствуют гармоничному развитию тела, быстрому восстановлению умственной работоспособности. Летом все организованные формы (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, спортивные упражнения) проводятся на участке группы или спортивной площадке.

Прогулка. Подвижные игры. Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития. Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям.  Прогулки состоят из подвижных и спортивных игр. При проведении занятий, применяются физкультминутки, направленные на сохранение и укрепление здоровья малышей. Комплекс физических минуток, проводимых во время занятий, носит игровой и творческий характер, включает в себя: элементы дыхательной гимнастики, упражнения для глаз, пальчиковую гимнастику, упражнения для спины, шеи, рук, ног.

Чтобы предупредить простудные заболевания детей, надо систематически укреплять их терморегулирующий аппарат. В детском саду мы можем осуществлять закаливание детей естественными факторами.

Закаливание – одно из эффективных средств укрепления здоровья и профилактики заболеваний. Оно положительно действует на механизмы приспособления к холоду, жаре, ослабляет негативные реакции нашего организма на изменения погоды, повышает устойчивость к вирусным и бактериальным заражениям, создает прочный щит от простудных заболеваний и тем самым значительно продлевает срок активной творческой жизни человека. Воздушные ванны считаются самыми нежными, безопасными и доступными. Необходимо следить, чтобы группа постоянно проветривалась, занятия гимнастикой и подвижными играми должны проходить при открытых форточках. Непременный элемент закаливания —длительное пребывание на свежем воздухе: летом в течение всего дня, весной, зимой, осенью — не менее 3–4 часов

Первым требованием для проведения закаливания детей в дошкольном учреждении является создание гигиенических условий жизни детей. Это, прежде всего, обеспечение чистого воздуха и рациональное сочетание температуры воздуха и одежды ребенка.

Бактериальная и химическая чистота воздуха в помещении достигается сквозным проветриванием, которое создает возможность многократной смены воздуха за короткий срок. Хорошим средством закаливания, укрепления и формирования свода стопы является хождение босиком. В летнее время ходить босиком по хорошо очищенному грунту *(трава, гравий, песок)*. Для этого на участках детских садов можно создать *«Тропу здоровья»*. Начинать эту работу надо в жаркие, солнечные дни, постепенно увеличивая время хождения босиком с 2 - 3 минут до 10 - 12 минут и при более низких температурах воздуха до +22 - 20 град. C. Затем дети продолжают ходить босиком в помещении. Для детей 5 - 7 лет можно рекомендовать проведение сначала в носках, а потом и босиком утренней гимнастики и физкультурных занятий

Результатом работы по сохранению и укреплению здоровья детей являются показатели: уменьшение доли часто болеющих детей, уменьшение количества дней по болезни ОРВИ, уменьшение числа дней, пропущенных в среднем одним ребенком по болезни.

Каждому ребенку хочется быть сильным, бодрым, энергичным - бегать, не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть вместе со сверстниками во дворе, не мучиться головными болями или бесконечными насморками. Наша задача - научить их думать о своем здоровье, заботиться о нем, радоваться жизни.

Берегите себя и будьте здоровы!

Подготовил: инструктор по физической культуре Чухонцева Е.А