# Охрана здоровья в дошкольной группе – задача очень

# важная и ответственная

Одним из основных направлений физкультурно-оздоровительной работы нашей дошкольной группы - это создание оптимальных условий для целесообразной двигательной активности детей, формирование у них необходимых двигательных умений и навыков, а также воспитание положительного отношения и потребности к физическим упражнениям. Здоровьесберегающая направленность воспитательно-образовательного процесса обеспечивает формирование физической культуры детей и определяет общую направленность процессов реализации и освоения Программы дошкольной группы.

В дошкольной группе разработан режим дня. Физкультурно - оздоровительная работа в учреждении ведётся в системе. Постоянно проводятся закаливающие процедуры, организуются физкультурно – оздоровительные мероприятия. Работа по формированию представлений и навыков здорового образа жизни реализуется через все виды деятельности детей в дошкольной группе. Данная работа также включает в себя взаимодействие с семьей, привлечение родителей к закреплению навыков здорового образа жизни.

В дошкольной группе созданы условия для физического и психического комфорта ребенка, осуществляется профилактика различных заболеваний. Проводятся традиционные и нетрадиционные виды занятий с двигательными минутками, динамическими паузами, физкультминутками. В течение учебного года в дошкольной группе проводились музыкально-спортивные праздники и развлечения для детей, интегрированные занятия, предусмотренные образовательной программой и годовым планом работы.

Для осуществления медицинской деятельности в дошкольной группе организован медицинский блок. Медицинской сестрой ведется учет и анализ общей заболеваемости воспитанников, анализ простудных заболеваний, анализ состояния здоровья каждого ребенка-дошкольника. Регулярно проводятся профилактическиемероприятия: осмотр детей во время утреннего приема; антропометрические измерения; анализ заболеваемости в квартал, 1 раз в год; ежемесячное подведение итогов посещаемости детей; лечебно-профилактические мероприятия.

Система медицинской работы в дошкольной группе приведена в соответствие с приказом Минздрава России и Минобразования России от 30.06.1992 № 186/272 «О совершенствовании системы медицинского обеспечения детей в образовательных учреждениях».

Медицинская деятельность обеспечивается на основании договора по обеспечению воспитанников дошкольной группы «Радуга» медицинским обслуживанием с ГБУЗ «Курумканская ЦРБ».  МБОУ «ОСОШ» предоставляет помещение с соответствующими условиями для работы медицинских работников, осуществляет контроль их работы в целях охраны и укрепления здоровья детей и работников.

Медицинская сестра наряду с администрацией МБОУ «ОСОШ» несет ответственность за здоровье и физическое развитие детей, проведение лечебно-профилактических мероприятий, соблюдение санитарно-гигиенических норм, режима, за качеством питания.

Дети, посещающие дошкольной группы, имеют медицинскую карту. Педагогический состав дошкольной группы и медперсонал совместно решают вопросы профилактики заболеваемости с учетом личностно ориентированного подхода, материально-технического оснащения, взаимодействия с семьей в вопросах физического развития и приобщения детей к спорту.

В дошкольной группе строго соблюдаются правила и меры безопасности жизни и здоровья детей. Здоровье детей в дошкольной группе не должно подвергаться опасности, это контролируют воспитатели, младшие воспитатели и директор школы.

Существуют определенные правила охраны жизни и здоровья детей. Систематически проводятся технические осмотры помещения, соблюдаются правила пожарной безопасности. В комнатах с детьми не должно быть кипятка, лекарств, спичек. Все продукты, употребляемые детьми в пищу, приготовлены с соблюдением санитарных правил. Все опасные предметы находятся вне зоны досягаемости для детей. Для проведения деятельности, где используются ножницы, выдаются ножницы с затупленными концами, только под руководством и надзором воспитателя. Также в целях охраны здоровья детей в дошкольной группе приводятся в порядок и участок, на котором дети гуляют. Все ямы на участке засыпаны, ежедневно проверяется отсутствие предметов, которые могут нанести вред здоровью ребенка. Все игровые снаряды находятся в исправности.

В зимнее время участки и постройки очищаются от снега, не допустимы сосульки, все дорожки обрабатываются от гололѐда, по мере необходимости, песком.

Помещения, в которых находятся дети, ежедневно убираются и проветриваются.

Воспитатели дошкольной группы должны не только обучать детей и развивать их умственные способности, но и следить за тем, чтобы здоровье детей в дошкольной группе не пострадало, а наоборот окрепло и улучшилось.

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед нашей дошкольной группой и педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения.

Проблема раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Сегодня под здоровым образом жизни мы понимаем активную деятельность людей, направленную на сохранение и улучшение здоровья. Формирование здорового образа жизни начинается уже в дошкольной группе.

Вся жизнедеятельность ребѐнка в дошкольной группе направлена на сохранение и укрепление здоровья. Основой являются ежедневная организованная образовательная деятельность, совместная деятельность педагога и ребенка в течение дня, взаимодействие с семьями воспитанников.

# Основные компоненты здорового образа жизни:

* Рациональный режим.
* Правильное питание.
* Рациональная двигательная активность.
* Закаливание организма.
* Сохранение стабильного психоэмоционального состояния.

# При проведении режимных процессов дошкольной группы придерживается следующих правил:

1. Полное и своевременное удовлетворение всех органических потребностей детей (во сне, питании, прогулке и др.).
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. Учѐт потребностей детей, индивидуальных особенностей каждого ребенка.

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.

# Основные принципы рационального питания:

1. Обеспечение баланса
2. Удовлетворение потребностей организма в основных питательных веществах, витаминах и минералах.
3. Соблюдение режима питания.

Культура здоровья и культура движения – два взаимосвязанных компонента в жизни ребѐнка.

Активная двигательная деятельность, помимо положительного воздействия на здоровье и физическое развитие, обеспечивает психоэмоциональный комфорт ребенка.

# Основными условиями формирования двигательной культуры являются:

1. Воспитание у детей осознанного отношения к выполнению двигательных действий.
2. Развитие воображения при выполнении двигательных действий.
3. Включение сенсорных систем при воспитании двигательной культуры.
4. Создание оптимальных условий для каждого ребѐнка в процессе освоения двигательного опыта.

Воспитание двигательной культуры – процесс взаимонаправленный, для его успеха необходима организация целенаправленной системы воспитания и образования в детском саду и семье.

Закаливание - еще один из компонентов здоровья, оно способствует решению целого комплекса оздоровительных задач. Оно не только повышает устойчивость, но и способность к развитию компенсаторных функциональных возможностей организма, повышению его работоспособности. Для развития процесса закаливания организма необходимо повторное или длительное действие на организм того или иного метеорологического фактора: холода, тепла, атмосферного давления.

Специалисты отмечают, что психофизическое здоровье и эмоциональное благополучие ребѐнка во многом зависит от среды, в которой он живѐт и воспитывается.

Психическое здоровье является составным элементом здоровья и рассматривается как совокупность психических характеристик, обеспечивающих динамическое равновесие и возможность выполнения ребенком социальных функций.

# Планомерное сохранение и развитие здоровья осуществляется по нескольким направлениям:

-Лечебно-профилактическое (профилактика заболеваний, национальный календарь профилактических прививок, витаминизация и др.).

-Обеспечение психологической безопасности личности ребенка (психологически комфортная организация режимных моментов, оптимальный двигательный режим, правильное распределение физических и интеллектуальных нагрузок, использование приемов релаксации в режиме дня, применение необходимых средств и методов: элементы аутотренинга, психогимнастика, музыкотерапия).

-Оздоровительная направленность воспитательно-образовательного процесса (учет гигиенических требований к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения, создание условий для оздоровительных режимов, валеологизация образовательного пространства для детей, бережное отношение к нервной системе ребенка: учет его индивидуальных способностей и интересов; предоставление свободы выбора, создание условий для самореализации; ориентация на зону ближайшего развития ребенка и т.п.)

-Формирование валеологической культуры ребенка, основ валелогического сознания (знания о здоровье, умение сберегать поддерживать и сохранять его, воспитание осознанного отношения к здоровью и жизни).