



**«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**

В учреждении строго соблюдаются правила и меры безопасности жизни и здоровья детей. Здоровье детей в ДОО не должно подвергаться опасности, это контролируют воспитатели, заведующий.

Существуют определенные правила охраны жизни и здоровья детей. Так, 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 ДОО 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.

Во время зимы здание и постройки очищаются от снега, не допустимы сосульки, все дорожки обрабатываются от гололёда, по мере необходимости, песком.

Охрана здоровья в ДОО – задача очень важная и ответственная.

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

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

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед каждым ДОО 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 детском саду.

Вся жизнедеятельность ребёнка в дошкольном учреждении направлена на сохранение и укрепление здоровья. Основой являются еженедельная 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 ДОО 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. Учёт 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 ребёнка.

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 ребёнка 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 ребёнка во многом зависит от среды, в которой он живёт 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 валеологического сознания (знания о здоровье, умение сберечь поддерживать и сохранять его, воспитание осознанного отношения к здоровью и жизни).