

Сохранение и укрепление здоровья детей в МАДОУ «Центр развития ребенка - детский сад №116» г.Сыктывкара



Воспитатель: Белова Г.Б.

Цель: сохранение и укрепление здоровья воспитанников путем создания здоровьесберегающей среды в детском саду.

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 на этом этапе важно сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни.

В нашем детском саду формирование здорового образа жизни – это целая система работы с детьми, которая предполагает различные формы, средства и методы. Формирование культуры здорового образа жизни проходит на протяжении всего времени пребывания ребёнка в детском саду. Основными формами работы являются режимные моменты, совместная деятельность, занятия, досуги и праздники.

Вся работа осуществляется комплексно, в течение всего дня и с участием медицинских и педагогических работников: воспитателя, учителя – логопеда, педагога – психолога, инструктора по физической культуре, музыкального руководителя.

- ◆ С самого утра перед приемом детей производится проветривание помещения, а так же ароматерапия с использованием эфирных масел.



- ◆ Утренняя гимнастика проводится для всех возрастных групп в физкультурном или музыкальном залах, а в летний период на улице.



- ◆ Большое внимание уделяется воспитанию культурно-гигиенических навыков, т. е. формированию привычки правильно мыться, вытираться, ухаживать за полостью рта, пользоваться носовым платком, правильно вести себя при чихании и кашле.



- ◆ В утренний отрезок времени проводится пальчиковая гимнастика с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой детей. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами.



- ◆ 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. Ежедневно проводятся подвижные и спортивные игры, которые подбираются в соответствии с возрастом ребенка. В летний период используются игры с водой в надувных бассейнах.



- ◆ Во время занятий используются физминутки в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия. Перед занятием проводится проветривание и влажная уборка.



- ◆ Правильное рациональное питание - важный и постоянно действующий фактор, обеспечивающий процессы роста, развития организма, условие сохранения здоровья. В нашем детском саду большое внимание уделяется правильному составлению меню и строгому соблюдению правил приготовления пищи. Во время еды обращается внимание на осанку детей.



- ◆ Для сохранения и укрепления здоровья необходим полноценный сон. Перед сном проводится проветривание и ароматерапия.



- ◆ Ежедневно после дневного сна проводится бодрящая гимнастика с элементами закаливания, которая включает в себя упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температур в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ .



- ◆ Физкультурные занятия проводятся с раннего возраста. Занятия проходят в соответствии с программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием производится проветривание помещения и влажная уборка.



- ◆ В соответствии с годовым планом проводится активный отдых: развлечения; праздники; неделя здоровья; совместные праздники и досуги с родителями .



- ◆ Круглый год проводится витаминизация: витамин С; ягодные напитки, морсы. А также водотерапия: Краснозатонская серебряная йодированная вода для питья детей.



Применяемые педагогами нашего дошкольного образовательного учреждения здоровьесберегающие педагогические технологии, соблюдение режима повышают результативность воспитательно-образовательного процесса, формируют у детей и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у детей стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и неосложнённое развитие.

В результате мы хотим видеть детей нашего детского сада здоровыми, физически и всесторонне развитыми, инициативными и раскрепощёнными, с чувством собственного достоинства.