Система работы по сохранению и укреплению здоровья детей

Проблема здоровья детей сегодня как никогда актуальна :по данным учѐных, удельный вес здоровья детей в образовательных учреждениях составляет 25- 30% от общего количества воспитанников. В дошкольном образовательном учреждении первостепенной задачей является охрана и укрепление здоровья детей , создаются благоприятные санитарно – гигиенические условия , соблюдается прежде всего режим дня, обеспечивается заботливый уход за каждым ребѐнком на основе личностно – ориентированного подхода, организуется полноценное питание, ежедневное пребывание на свежем воздухе . Систематически во все времена года проводятся закаливающие мероприятия , оздоровительная гимнастика ( корригирующая , дыхательная для профилактики простудных заболеваний , массаж). Научными исследованиями доказано , что существует прямая зависимость между физическим , умственным и нравственным развитием человека. Физическое воспитание тесно связано с совершенствованием органов чувств ,зрения ,слуха, что в сою очередь оказывает глубокое влияние на умственное развитие и формирование характера ребѐнка . Физическое воспитание тесно связано с трудовым и нравственным воспитанием ребѐнка. Активность в трудовой деятельности во многом зависит от состояния его здоровья и наоборот. Игры также содействуют развитию и укреплению таких его нравственных качеств как, воля, дисциплинированность, организованность. Нельзя не отметить также связи физического воспитания с эстетическим .Всѐ что является здоровым в широком смысле слова , является и прекрасным . Красивое тело , ловкие движения, правильная осанка, походка- всѐ это признаки здоровья и следствие правильного физического воспитания. Осуществление индивидуального подхода к детям во время всех видов их деятельности необходимо рассматривать как определѐнную взаимосвязанную систему. Первым звеном этой системы является изучение особенностей каждого ребѐнка и индивидуальный подход в физическом воспитании. Знание физического состояния в развитии детей имеет очень большое значение при проведении процедур закаливания , которые должны осуществляться систематически, на строго индивидуальной основе. В процессе правильного физического воспитания при условии индивидуального подхода к каждому ребѐнку у всех детей пробуждается интерес к выполнению культурно – гигиенических навыков, к прогулкам на свежем воздухе, занятиям физкультурой. Решая задачи физического воспитания дошкольников воспитатель должен осуществлять повседневный контроль , своевременно применять профилактические игры, соблюдать необходимые гигиенические требования при проведении занятий. Система воспитания ребѐнка – дошкольника ,здорового физически , 3 разносторонне развитого, инициативного и раскрепощѐнного, с развитым чувством собственного достоинства включает в себя такие направления как : обеспечение психологического благополучия , охрану и укрепление здоровья детей, духовное здоровье , приобщение ребѐнка к общечеловеческим ценностям. Для организации двигательной деятельности в детском саду существуют следующие формы работы: ежедневно в группах от 3 до 7 лет проводятся три физкультурных мероприятия : утренняя гимнастика, физкультурные занятия и гимнастика после дневного сна. Это позволит создать оптимальный двигательный режим . Кроме того рекомендуется проводить одно- два музыкальных занятия ,связанных с движениями , ритмику, досуг или музыкальное развлечение. Утренняя гимнастика состоит из ритмики , бега , расслабления. Основная цель гимнастики после дневного сна – обеспечить профилактику нарушений осанки. Безусловно, одним из важнейших факторов здорового образа жизни для ребѐнкаявляется прогулка. Главное правильно одеть ребѐнка .Неплохо работает житейское правило- на ребѐнке должно быть столько же слоѐв одежды , сколько и на вас , плюс ещѐ один. Перегревание наносит больше вреда здоровью детей , поскольку именно перегревание чаще ведѐт к простудам , чем переохлаждение. В детском саду прогулки проводятся согласно режиму. Если ребѐнка с раннего детства приучать к активному образу жизни, причѐм делать это в ненавязчивой форме, не вызывая внутреннего протеста, то будьте уверенны – вы позаботились о дополнительном бонусе для ребѐнка – это здоровье, а этот бонус несомненно поможет добиться успехов в любой сфере жизни. Укрепление и сохранение здоровья детей – одна из главных задач родителей. Многие родители склонны связывать болезни собственных детей с тем , что в детском саду нарушаются « важнейшие» правила ухода за детьми- не так одели , ребѐнок сидел на холодном полу, в группе был сквозняк. С подобной точки зрения детский сад очень удобная штука- на него можно всегда списать собственную несостоятельность. Создание ребѐнку тепличных условий – норма, поддерживаемая многочисленными инструкциями о том, как правильно одевать , купать, кормить и гулять. В результате сквозняк, хождение босиком, холодная вода- недопустимые явления . Но, неужели- родители, надеялись, что со всем этим ребѐнок никогда в жизни не встретится? Выводы очевидны- во первых, « нечего на зеркало пенять»,во вторых: готовить ребѐнка к детскому саду следует заранее- адекватным воспитанием с момента рождения . Индивидуальный подход в воспитании ребѐнка основывается на знании анатомо- физиологических и психических и индивидуальных особенностей.4 У детей до 7 лет среди заболеваний занимают : 1место- заболевание органов дыхания 2 место – инфекционные и паразитарные болезни 3 место – болезни нервной системы и органов чувств 4 место – заболевание органов желудочно-кишечного тракта С учѐтом этого программа здоровьесбережения включает следующие компоненты 1 рациональное питание 2 оптимальная для организма двигательная активность 3 соблюдение режима дня 4 предупреждение вредных привычек и формирование полезных привычек 5 повышение психоэмоциональной устойчивости Необходимо проводить диагностику здоровья детей . Диагностика – процесс распознания и оценки индивидуальных биологических и социальных особенностей человека, истолкование и обобщение полученных данных о здоровье. Цель диагностики здоровья детей- способствовать укреплению здоровья ребѐнка , его гармоничному развитию. Основной причиной успешной работы в данном направлении может являться только наличие системности: 1 соблюдайте режим 2 питание 3 активный образ жизни 4 сон в проветриваемом помещении Причина частых заболеваний: невыполнение программных требований по закаливанию, недостаточный уход за детьми, не соблюдение санитарно-5 гигиенического режима и нарушение двигательного режима в ДОУ , т.е. недостаточная двигательная активность. Для создания целостной системы здоровьесбережения очень важным является организация двигательной развивающей среды в дошкольном учреждении. Для совершенствования навыков полученных на физкультурных занятиях, в группах созданы уголки, которые учитывают возрастные особенности детей , их интересы. В группе имеются пособия для профилактики плоскостопия ,систематизированы подвижные игры и упражнения общеразвивающего воздействия . Для проведения профилактических мероприятий в ДОУ имеется медицинский кабинет. В процессе деятельности стремимся решить следующие задачи: 1 обеспечить условия для физического и психологического благополучия участников воспитательно-образовательного процесса 2 формировать доступные представления и знания о пользе занятий физическими упражнениями ,об основных гигиенических требованиях и правилах. В дошкольном учреждении ведущая деятельность – игровая . В целях профилактики переутомления традиционные занятия заменены комплексными ,которые проводятся в игровой форме. Воспитатели обеспечивают детям достаточную , соответствующую возрастным особенностям двигательную активность детей в течении всего дня используя подвижные ,спортивные ,народные игры. Вырастить ребѐнка здоровым, сильным, крепким – это желание родителей , а для дошкольного учреждения ведущая задача. Совместная деятельность педагогов и родителей позволяет : 1 сформировать потребность в здоровом образе жизни в своей семье; 2 получить необходимые знания о физическом развитии ребѐнка 3 увидеть, узнать работу детского сада физическому развитию детей (спортивно – оздоровительные праздники, тематические праздники здоровья. Совместная работа ДОУ и родителей способствует укреплению и сохранению здоровья детей ,повышению сопротивляемости его организма болезням .Необходимо с раннего возраста обучать детей: умению и желанию 6 быть опрятным, аккуратным ,развивать эстетический вкус. Большое значение уделяется организации полноценного дневного сна. Для засыпания детей используются различные методические приѐмы: колыбельные песенки (в раннем возрасте ), слушание классической музыки. Здоровый образ жизни немыслим без рационального разнообразного питания. Для профилактики острых респираторных заболеваний в питание детей включаются зелѐный лук , чеснок, ежедневно мы включаем в меню фрукты, соки, напитки из шиповника, травяной чай, молоко. Регулярно проводятся медицинские осмотры детей. Одним из обязательных условий воспитания культуры здоровья ребѐнка становится культура здоровья семьи .В работе с семьѐй используем как традиционные ( ежедневные беседы, консультации ) так и нетрадиционные формы работы такие как информационные бюллетени , рекламные буклеты, тематические выставки ,оформляются информационные уголки здоровья « Как я расту» ,» Будь здоров»,проводятся консультации, встречи за круглым столом, родительские собрания с привлечением физкультурных и медицинских работников, спортивные семейные эстафеты. Таким образом, экспериментально установлено, что если : правильно организовывать развивающую среду, учитывать возрастные особенности детей , привлекать к работе по здоровому образу жизни родителей , систематическая работа по формированию здорового образа жизни детей дошкольного возраста способствует укреплению здоровья детей , формирует представление о здоровье как о ценности, воспитывает полезные привычки и навыки здорового образа жизни.