

## **Охрана здоровья воспитанников ДОУ.**

Здоровый образ жизни — индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья.

Хорошее здоровье составляет главную ценность каждого человека. К сожалению, в последнее время очевидна тенденция к ухудшению состояния здоровья населения, связанная с различными причинами: увеличением частоты проявления разрушительных сил природы, числа промышленных аварий и катастроф, опасных ситуаций социального характера и отсутствием навыков разумного поведения в повседневной жизни.

С каждым годом возрастает процент детей, имеющих отклонения в здоровье, наблюдается тенденция непрерывного роста общего уровня заболевания среди детей дошкольного возраста. Это связано с множеством негативных явлений современной жизни: непростыми социально-экономическими условиями, экологическим неблагополучием, низким уровнем развития института брака и семьи; массовым распространением алкоголизма, курения, наркомании; слабой системой здравоохранения и воспитательной базы образовательного учреждения и семьи. От уровня психического и физического положения населения, от состояния его здоровья зависит благополучие общества в целом, поэтому проблема формирования представлений детей о здоровом образе жизни детей представляется в современном обществе актуальной.

Основы здорового образа жизни у детей дошкольного возраста определяются наличием знаний и представлений об элементах здорового образа жизни (соблюдение режима, гигиенических процедур, двигательной активности), и умением реализовывать их в поведении и деятельности доступными для ребенка способами (чистить зубы, мыть руки, делать зарядку).

В нашем дошкольном учреждении проводится систематическая работа по физкультурно-оздоровительному направлению, ориентированная на приобщение воспитанников дошкольного возраста к здоровому образу жизни.

### **Система работы по физкультурно-оздоровительному направлению:**

1. Лечебно-оздоровительная работа.
  - витаминотерапия;
  - фитотерапия;
  - витаминизация третьего блюда;
  
2. Закаливание.
  - утренний прием воспитанников на улице в теплое время года;
  - умывание рук прохладной водой до локтя;
  - хождение босиком по массажным дорожкам здоровья;
  - самомассаж;
  - соблюдение сезонной одежды детей на прогулке, учитывая индивидуальное состояние здоровья;
  - соблюдение температурного режима в течение дня;
  - дыхательная гимнастика;
  - полоскание зева прохладной кипяченой водой;
  - прогулка на улице;
  - занятия для детей подготовительных групп в бассейне H<sub>2</sub>O
  
3. Охрана психического здоровья.
  - создание комфортного режима в адаптационный период;
  - обеспечение благоприятного психологического климата для комфортного пребывания воспитанника в ДОУ;
  - коррекционно-развивающая работа педагога-психолога с воспитанниками по социально-коммуникативному направлению;

- игровые тренинги;
  - психопрофилактическая, консультативная работа с родителями и педагогами;
  - использование элементов психогимнастики, релаксационных методик на занятиях и в повседневной жизни детей.
  - музыкотерапия.
4. Формирование здорового образа жизни.
- привитие стойких культурно-гигиенических навыков;
  - обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи;
  - формирование элементарных представлений об окружающей среде;
  - формирование привычки ежедневных физических упражнений.
5. Организация двигательного режима.
- ежедневная утренняя гимнастика;
  - занятия по физической культуре в помещении и на воздухе;
  - занятия по физической культуре для детей подготовительных групп в бассейне Н2О
  - музыкально-ритмические занятия;
  - физкультурные минутки;
  - гимнастика для глаз;
  - пальчиковая гимнастика;
  - дыхательная гимнастика;
  - артикуляционная гимнастика;
  - гимнастика после сна;
  - физкультурно-оздоровительная работа по профилактике плоскостопия «Здоровейка» для воспитанников всех возрастных групп;
6. Активный отдых.
- подвижные спортивные игры на воздухе;
  - спортивные и музыкальные развлечения, праздники.
  - походы в лес