

Сохранение и укрепление здоровья детей в условиях ДОО

Одной из главных задач ДОО, в соответствии с ФГОС, является - охрана и **укрепление физического и психического здоровья детей**, в том числе их эмоционального благополучия. О **здоровье** необходимо заботиться с юных лет. **Здоровье детей** является абсолютной ценностью и включает в себя три уровня - биологическое, социальное и психологическое. В последнее время обоснованную тревогу вызывает состояние **детей** дошкольного возраста. По данным НИИ гигиены и охраны здоровья, число **здоровых** дошкольников уменьшилось и составляет лишь около 30 % от числа **детей**, поступающих в школу. И родители, и воспитатели хотят видеть **детей здоровыми**, весёлыми, физически хорошо развитыми. Давайте будем решать эту проблему совместными усилиями. Ребенок испытывает влияние и семьи, и детского сада, поэтому так важно дополнять друг друга в воспитании. Известно, что **здоровье** формируется под воздействием целого комплекса факторов (особенности внутриутробного развития, наследственная предрасположенность, социальные условия и др.). К наиболее значимым внешним факторам, определяющим развитие ребенка, относится семейное воспитание. Именно родители являются первыми воспитателями ребенка, и задача дошкольного учреждения помогать родителям.

Режим — основа жизни детского сада. Именно он призван обеспечить спокойную жизнь ребенку, оградить его от стрессовых факторов, **укрепить здоровье**. Родителям необходимо знать, что соблюдение режима детского сада (*например, прием ребенка утром*) позволяет ему безболезненно включиться в жизнь группы, а опоздание способствует возникновению тревожности, вредит **здоровью**. Соблюдение режима детского сада непосредственно связано с соблюдением режима в семье.

Среди многих факторов оказывающих влияние на **здоровье детей**, первое место занимает физическая культура. Занятия физкультурой способствуют гармоничному развитию тела, быстрому восстановлению умственной работоспособности.

Известно, что музыка оказывает мощное положительное влияние на **детей** — **дошкольников**. Следовательно, **укрепляет их здоровье**. Она может встречать **детей по утрам**, во время приема, в этом случае музыка будет выступать в качестве терапевтического средства, корректируя психофизическое состояние **детей**. Тихую, легкую, спокойную музыку включаем во время пробуждения **детей**.

Технологии **оздоровления детей дошкольного возраста**:

1. Утренняя гимнастика - в детском саду важна не как средство пробуждения, а как организованное общение **детей** в процессе двигательной деятельности. Во время утренней гимнастики решаются задачи физического, умственного, нравственного воспитания, формируются необходимые двигательные навыки, развиваются быстрота, ловкость, выносливость, **укрепляется здоровье**.

2. Пальчиковая гимнастика; Использование пальчиковой гимнастики предполагает выполнение следующих правил: такие игры должны использоваться систематически и ежедневно; во время любого режимного момента — главное ребенку должно быть интересно; длительность упражнений зависит от эмоционального отклика **детей**, нельзя заставлять делать их насильно. Для развития мелкой моторики рекомендуется выполнять следующие виды деятельности: пальчиковый театр, выкладывание узоров из мелких камешков, вязание, шитье, вышивание, завязывание и развязывание узелков, застегивание и расстегивание пуговиц, комканье и сжимание пористых губок, лепка из глины и пластилина, нанизывание бус, перематывание клубочков ниток, собирание мозаики, матрешек, пирамид, узнавание предметов на ощупь. Систематическая тренировка движений пальцев и всей кисти рук выступает важнейшим фактором, стимулирующим речевое развитие ребенка, повышается работоспособность коры головного мозга, улучшается артикуляция. Такую работу можно проводить во время утренней гимнастики, физкультминуток, в свободное время утром и после сна — по 2 -3 минуты.

2. Динамические паузы; Систематическое применение двигательных игр — разминок позволяет снизить эмоциональное и физическое напряжение **детей** на психологическом и телесном уровне.

3. Гимнастика для глаз. Нагрузка на глаза у современного ребенка огромная, а отдыхают они только во время сна. Гимнастика для глаз полезна всем, а детям особенно. Ее основная цель — профилактика нарушения зрения.

Информацию подготовила инструктор по физической культуре Гончар Наталья Борисовна