

## Охрана жизни и здоровья детей.

«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 образовательном учреждении строго соблюдаются правила и меры безопасности жизни и здоровья детей.

Здоровье детей в ДООУ не должно подвергаться опасности, это контролируют воспитатели, медсестра, заведующая.

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 ДООУ приводятся в порядок и участок, на котором дети гуляют.

Все ямы на участка засыпаны, ежедневно проверяется отсутствие предметов, которые могут нанести вред здоровью ребенка.

Все игровые снаряды находятся в исправности.

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

Охрана здоровья в ДООУ – задача очень важная и ответственная.

О наличии заболеваний воспитатели сразу сообщают медицинскому работнику.

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 ДООУ не пострадало, а наоборот окрепло и улучшилось.

В настоящее время одной из приоритетных задач является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения.

Проблема раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна.

Известно, что 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 в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим.

Поэтому так важно нам - педагогам и вам - родителям именно на этом этапе дошкольного детства сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Сегодня под здоровым образом жизни мы понимаем активную деятельность людей, направленную на сохранение и улучшение здоровья.

Формирование здорового образа жизни начинается уже в нашем в детском саду.

Вся жизнедеятельность ребёнка в дошкольном учреждении направлена на сохранение и укрепление здоровья.

Основой являются еженедельная организованная образовательная деятельность, партнерская совместная деятельность педагога и ребенка в течение дня, взаимодействие с семьями воспитанников.

Целью оздоровительной работы в ДООУ является создание устойчивой мотивации потребности в сохранении своего собственного здоровья и здоровья окружающих. Поэтому так важно правильно сконструировать содержание воспитательно-образовательного процесса по всем направлениям развития ребенка, отобрать современные программы, обеспечивающие приобщение к ценностям, и прежде всего, – к ценностям здорового образа жизни.

Основные компоненты здорового образа жизни:

- Рациональный режим.
- Правильное питание.
- Рациональная двигательная активность
- Закаливание организма.
- Сохранение стабильного психоэмоционального состояния.

Под режимом принято понимать научно обоснованный распорядок жизни, предусматривающий рациональное распределение времени и последовательность различных видов деятельности и отдыха.

При правильном и строгом его соблюдении вырабатывается четкий ритм функционирования организма. А это в свою очередь создает наилучшие условия для работы и восстановления, тем самым способствует укреплению здоровья.

Режим дня необходимо соблюдать с первых дней жизни. От этого зависит здоровье и правильное развитие. Поэтому наши педагоги просят соблюдать режим детского сада и дома.

При проведении режимных процессов ДООУ 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.

Рациональный режим - он стабильный, и вместе с тем, динамичный для постоянного обеспечения адаптации ребёнка к изменяющимся условиям внешней социальной и биологической среды. Чем более этот режим будет исходить из особенностей «биоритмического портрета» ребёнка, тем в лучших условиях окажутся его физиологические системы, что обязательно отразится на его здоровье и настроении. Поэтому у нас идёт учёт индивидуальных особенностей детей, например постепенный подъём после сна.

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.

Рациональное питание детей является одним из основных факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребенка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья ребёнка, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям.

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.

Двигательная культура дошкольников начинается с формирования структуры естественных движений и развития двигательных способностей, создания условий для творческого освоения детьми эталонов движения в различных ситуациях, формирования двигательного воображения, способности эмоционально переживать движения.

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.

В процессе воспитания двигательной культуры ребенок приобретает знания, необходимые для сознательной двигательной деятельности, овладевает способами деятельности и опытом их реализации, а также происходит развитие творческой деятельности ребенка, его познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональной сферы.

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.

Благодаря повторным действиям факторов закаливания, более прочнее развиваются условно рефлекторные связи.

Если закаливание проводить систематически и планомерно, оно положительно влияет на организм ребенка:

улучшается деятельность его систем и органов, увеличивается сопротивляемость к различным заболеваниям, и, в первую очередь, простудного характера, вырабатывается способность без вреда для здоровья переносить резкие колебания различных факторов внешней среды, в частности, метеорологических, повышается выносливость организма. Специальные виды закаливания, как правило, не применяются в детском саду.

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.

Поэтому так важно создать условия, обеспечивающие психологическое здоровье дошкольника, обеспечивающее гуманное отношение к детям и индивидуальный подход с учётом их личных особенностей, психологический комфорт, интересную и содержательную жизнь в детском саду.

Условия, необходимые для сохранения здоровья дошкольников.

Охрана и укрепление здоровья, воспитание привычки к здоровому образу жизни являются первостепенной задачей. Для этого организуется разнообразная интегрированная деятельность, направленная на сохранение здоровья детей, реализуется комплекс воспитательно-образовательных, оздоровительных и лечебно-профилактических мероприятий по разным возрастным ступеням.

Реализация данного направления обеспечивается:

- направленностью воспитательно-образовательного процесса на физическое развитие дошкольников и их валеологическое образование (как приоритетное направление в работе дошкольного учреждения);
- комплексом оздоровительных мероприятий в режиме дня в зависимости от времени года;
- созданием оптимальных педагогических условий пребывания детей в ДОУ;

- формированием подходов к взаимодействию с семьёй и развитием социального партнерства.

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).