

Доклад на педсовете

тема:

«Сохранение и укрепление здоровья  
детей»

Воспитатель:

Воробьева А.К.

Проблема здоровья детей сегодня как никогда актуальна. 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 ребёнком на основе лично – ориентированного подхода, организуется полноценное питание, ежедневное пребывание на свежем воздухе.

Систематически во все времена года проводятся закаливающие мероприятия, оздоровительная гимнастика (корректирующая, дыхательная для профилактики простудных заболеваний, массаж).

Физическое воспитание тесно связано с трудовым и нравственным воспитанием ребёнка. 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.

Система воспитания ребёнка – дошкольника, здорового физически, разносторонне развитого, инициативного и раскрепощённого, с развитым чувством собственного достоинства включает в себя такие направления как: обеспечение психологического благополучия, охрану и укрепление здоровья детей, духовное здоровье, приобщение ребёнка 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 ребёнка является прогулка. Главное правильно одеть ребёнка. Перегревание наносит больше вреда здоровью детей, поскольку именно перегревание чаще ведёт к простудам, чем переохлаждение. В детском саду прогулки проводятся согласно режиму. Если ребёнка с раннего детства приучать к активному образу жизни, причём делать это в ненавязчивой форме, не вызывая внутреннего протеста, то будьте уверены – вы

позаботились о дополнительном бонусе для ребёнка – это здоровье, а этот бонус несомненно поможет добиться успехов в любой сфере жизни.

Здоровый образ жизни немыслим без рационального разнообразного питания. Для профилактики острых респираторных заболеваний в питание детей включаются зелёный лук, чеснок, ежедневно мы включаем в меню фрукты, соки, напитки из шиповника, травяной чай, молоко. Регулярно

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.

**Закаливание в детском саду** – один из действенных методов укрепления иммунитета и профилактики заболевания.

### **Правила и противопоказания**

**Закаливание в детском саду** может проводиться при определенных условиях:

1) **Закаливание** должно проводиться регулярно. Перерыв в закаливании уменьшает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям.

2) **Закаливание** начинается со слабых раздражителей и затем переходит к сильным. Это касается постепенного понижения воды, например, в ванночках для ног или температуры в помещении.

3) **Закаливание** должно учитывать индивидуальные особенности организма и здоровья ребенка. Залогом успешного закаливания является также положительный настрой ребенка.

4) на **закаливание в детском саду** должен дать «добро» врач.

Последний пункт особенно важен, ведь существует еще и ряд противопоказаний, когда **закаливание** ребенку не рекомендуется, а именно:

- если еще не прошло пяти дней после заболевания или профилактической прививки;

- если еще не прошло двух недель после обострения хронического заболевания;

саду;

ребенка вечером;

- карантин в детском

повышенная температура у

- страх у ребенка перед закаливанием

## Формы закаливания:

### 1) Закаливание воздухом

. **Прогулки на свежем воздухе** (соблюдение режима прогулок ),  
вне зависимости от погоды, ежедневно, в течение года (одежда по сезону) -  
все группы

**Свежий воздух** – замечательное средство закаливания детского организма.

#### Прием детей на улице

#### Утренняя гимнастика на воздухе

. **Физкультурные занятия на воздухе**

. **Воздушные ванны** – после сна, ежедневно, в течение года ( 5 –  
10 мин., в зависимости от возраста)

. **Облегченная одежда** – в течение дня ежедневно, в течение года ) –  
все группы

. **Выполнение режима проветривания помещения** (по графику),

. **Дневной сон с открытой фрамугой**

#### Сон без маечек

. **Контрастные воздушные ванны** –

после сна, на физкультурных занятиях

. **Дыхательная гимнастика**

- во время утренней зарядки, на физкультурном занятии, на прогулке, после  
сна , ежедневно, в течение года ( все группы)

. **Хождение босиком по массажным коврикам** – после сна, ежедневно, в  
течение года:

### 2) Закаливание водой

. **Влажные обтирания**

. **Обливание ног** - после сна; 2 недели, потом интервал 2 недели, в течение  
года

. **Умывание** – после каждого приема пищи, после прогулки

**. Контрастное обливание рук по локоть – после сна**

**. Полоскание рта – после каждого приема пищи**

**. Полоскание горла – после сна**

**3) Закаливание солнцем**

**. Отдых в тени**

**. Солнечные ванны на прогулке**

**. Солнечные ванны – после сна (в помещении)**

### **Гимнастика после сна**

**1) Спокойная музыка (релаксация)**

**2) Упражнения, лёжа в кровати**

**3) Упражнения, сидя в кровати**

### **Точечный массаж**

**4) Упражнения возле кровати (на коврик)**

**5) Ходение босиком по массажным коврикам**