

**Обобщение опыта работы педагогов МДОУ Д/с «Сказка»
по укреплению и сбережению здоровья дошкольников.**

Старший воспитатель Смирнова М.М.

Для укрепления и умножения здоровья ребёнка важна организация здорового образа жизни, что предполагает удовлетворение жизненных потребностей ребёнка, создание условий для его полноценной жизнедеятельности, правильного режима активности и отдыха.

Воспитатели стараются создать условия для положительного эмоционального состояния детей, организуют рациональный двигательный режим, предупреждают детское утомление разумным чередованием разнообразной активной деятельности и отдыха.

Полноценное, сбалансированное питание детей - основа их физического, психического, умственного развития. Разработано и утверждено 10-ти дневное меню питания детей, где рассчитаны необходимые нормы содержания питательных веществ, минералов и витаминов.

В нашем дошкольном учреждении соблюдается воздушный и тепловой режим, освещённость групп соответствует принятым гигиеническим нормам, высота мебели соответствует росту детей, рационально организован режим дня детей.

Большое внимание уделяется предупреждению развития заболеваний детей. Ежегодная диспансеризация позволяет выявить заболевание на ранней его стадии и начать лечение. Наиболее часто выявляются нарушения осанки, плоскостопие, снижение остроты зрения. Такие дети находятся под наблюдением старшей мед.сестры, которая регулирует их физическую нагрузку на занятиях, ведёт работу с родителями, отслеживает динамику развития заболевания. Профилактические прививки, которыми охвачены все дети нашего детского сада, предохраняют детей от заболеваний, приводивших ранее к тяжёлым последствиям и осложнениям.

Закаливание является одним из самых действенных способов оздоровления ребёнка. В детском саду этому уделяется большое внимание. Одним из видов закаливания является бодрящая гимнастика, которая проводится после дневного сна. Летом используется водное закаливание- хождение детей босиком, мытьё ног прохладной водой перед сном, солнечные ванны.

Дыхание – важнейший физиологический процесс. От правильного дыхания зависит здоровье человека, а значит его физическая и умственная деятельность. Поэтому очень важно научить ребёнка правильно дышать. В старших группах на занятиях в образно – игровой форме детей обучают элементам дыхательной гимнастики, самомассажу, упражнениям для

профилактики заболевания горла, а в младших группах проводится успокаивающе-восстанавливающая дыхательная гимнастика после нагрузок. В занятия включаются элементы психогимнастики – специальной гимнастики при проведении которой используется музыка, тематически связанная с сюжетом, с естественными природными звуками. Она способствует релаксации, снятию психоэмоционального напряжения, развитию психических способностей ребёнка.

Во время занятий дети работают за столами 5-7 минут, всё остальное время перемещаются из одного игрового пространства в другое. Дидактические игры также проводятся в движении.

Физкультминутки снимают усталость, утомление детей средствами релаксационных движений. Для развития мелкой моторики рук воспитатели используют пальчиковую гимнастику, изобразительную деятельность, разнообразные графические упражнения: штриховки, закрашивания контурных изображений, рисование узоров.

Особое внимание уделяется усвоению культурно-гигиенических навыков. Воспитатели д/сада формируют положительное отношение детей к умыванию, одеванию, приведения в порядок своего внешнего вида, дети усваивают ряд правил поведения за столом. Для лучшего усвоения используются произведения фольклора- потешки, стихи, скороговорки, поговорки, связанные с выполнением культурно-гигиенических правил.

Предметно-развивающая среда в нашем ДОО стремится соответствовать требованиям ФГОС. Каждый ребёнок имеет возможность реализовать свои потребности и возможности в общении, игре, действиях с предметами. В первую очередь, это создание таких центров, как центр обж, сюжетно-ролевых игр, театра, музыки, спортивных уголков, а также пространства, где ребёнок мог бы побыть один. Пособия и игрушки располагаются так, чтобы не мешать свободному перемещению детей. Обязательными в оборудовании являются материалы, активизирующие познавательную деятельность: развивающие игры, модели, предметы для опытнической и поисковой работы.

Изучив всевозможные формы здоровьесбережения дошкольников, мы остановились на более приемлемых для нашего детского сада, среди них:

№	Оздоровительные мероприятия	Когда используются
1	Утренний приём детей на свежем воздухе	Ежедневно, в тёплый период года
2	Утренняя гимнастика на воздухе	Ежедневно, в тёплое время года

3	Утренняя гимнастика с элементами аэробики	Ежедневно
4	Бодрящая гимнастика после сна	ежедневно
5	Физкультурные занятия, праздники, мероприятия	По плану физ. Рука.
6	Дыхательная гимнастика	Ежедневно, в учебной и самостоятельной деятельности.
7	Босохождение	На прогулке, в тёплое время года.
8	Использование ребристой доски	В самостоятельной деятельности.
9	Точечный массаж биологически-активных точек	В период вспышек ОРВИ под руководством медсестры
10	Поливитаминотерапия	В период вспышек ОРВИ под руководством медсестры
11	Сказкотерапия	В совместной деятельности детей и воспитателя не менее 30 минут в день
12	Релаксация	На занятиях музыкой, физкультурных занятиях
13	Динамические паузы	Во время занятий по 2-5 мин, по мере утомляемости детей
14	Ритмопластика	На занятиях физкультурой и музыкой
15	Физкультминутки	Во всех видах учебной деятельности
16	Организация питания	Ежедневно
17	«С» витаминизация 3 блюда	ежедневно
18	Йодопрофилактика	Ежедневно
19	Соблюдение воздушного, светового и теплового режима	ежедневно
20	Соблюдение режима проветривания	Ежедневно
21	Вакцинация детей	По плану
22	Диспансеризация детей	По плану

23	Подбор мебели по возрасту детей	постоянно
24	Работа с родителями	постоянно

Детский травматизм и его предупреждение – очень важная и серьезная проблема нашего времени. Для профилактики детского травматизма проводится регулярная работа с детьми и родителями. Взрослые обязаны предупреждать возможные риски и ограждать детей от них. Работа педагогов и родителей по предупреждению травматизма должна идти в 2 направлениях:

-Устранение травмоопасных ситуаций;

-Систематическое обучение детей основам профилактики травматизма. Важно при этом не развить у ребенка чувства робости и страха, а, наоборот, внушить ему, что опасности можно избежать, если вести себя правильно.

Одной из важных задач нашего ДОО является повышение педагогической культуры родителей. Важным моментом во взаимодействии нашего детского сада с семьёй является формирование у родителей ценностных ориентаций, направленных на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Мы используем разнообразные формы работы с родителями: родительские собрания в традиционной и нетрадиционной форме, беседы, информационный материал, совместные спортивные праздники, анкетирование, выставки совместного творчества. Просвещение родителей по вопросам здоровья сбережения детей ведется не только через личные встречи, но и виртуально - на официальном сайте, в закрытых общих беседах с родителями, которые созданы в каждой группе в соц.сетях, где выкладывается необходимая информация.

Совместные усилия педагогов и родителей помогают сберечь, укрепить здоровье детей и предупредить травмоопасные ситуации.