

Сохранение и укрепление здоровья детей во 2мл группе

В дошкольном образовательном учреждении первостепенной задачей является охрана и укрепление здоровья детей. Наша работа нацелена на поддержание у ребёнка бодрого, жизнерадостного настроения, профилактику негативных эмоций и нервных срывов; совершенствование всех функций организма, полноценное физическое развитие, воспитание интереса к различным доступным видам двигательной деятельности, формирование основ физической культуры, потребности в ежедневных физических упражнениях, воспитание положительных нравственно – волевых качеств.

В детском саду создаются благоприятные санитарно-гигиенические условия, соблюдается 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.

Не остаётся без внимания расширение индивидуального двигательного опыта ребёнка, последовательное обучение движениям и двигательным действиям: правильной, ритмичной, лёгкой ходьбе, бегу, умению прыгать с места и с разбега, разным видам метания, лазанья, движений с мячами. Дети обучаются чётко, ритмично, в определённом темпе выполнять различные физические упражнения по показу и на основе словесного описания, разученные движения выполняются под музыку.

Мы создаем в детском саду обстановку, способствующую формированию навыков личной гигиены. Детей учим осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения.

Систематически проводятся под руководством медицинского работника различные виды закаливающих процедур с учётом индивидуальных особенностей детей.

Профилактические мероприятия в период сезонного повышения острой заболеваемости ОРВИ, ОРЗ и в период пандемии новой коронавирусной инфекции COVID 19 (ежедневная входная термометрия сотрудников, воспитанников, родителей, использование антисептика, ношение масок, кварцевание помещений раз в день, использование рециркуляторов, ежедневная влажная уборка с применением дезинфицирующих средств, мытье игрушек (в младших группах -2 раза в день, в старших – 1 раз в день), индивидуальная профилактика);

Ежедневно проводится **утренняя гимнастика** в проветренном помещении.

Во время организованной образовательной деятельности, требующей большой умственной нагрузки, и в промежутках между ними проводятся физкультминутки продолжительностью 1-3 минуты.

В дошкольном учреждении ведущая деятельность – **игровая**. В целях профилактики переутомления в дошкольном образовательном учреждении традиционные занятия заменены комплексными, которые проводятся в игровой форме.

Мы воспитатели обеспечиваем достаточную, соответствующую возрастным особенностям двигательную активность детей в течение всего дня, используя подвижные, спортивные, народные игры и физические упражнения.

На современном этапе задача нашего общества – воспитание здоровых, гармонично развитых людей, обладающих высокой умственной и физической работоспособностью. Для успешного решения этой задачи важно, как говорится, «беречь здоровье смолоду». А значит, необходимо укреплять здоровье ребёнка с первых дней его жизни.

Эффективным средством укрепления здоровья, снижения заболеваемости и повышения уровня работоспособности детей является закаливание организма. Солнце, воздух и вода – факторы, при систематическом воздействии которых повышается устойчивость организма к меняющимся погодным условиям.

Закаливание – это не только обтирание или обливание, но и повседневные обычные процедуры, не требующие специальной организации, дополнительного времени: нахождение в помещении и на воздухе в соответствующей одежде, умывание прохладной водой, сон при открытой форточке, окне, активные занятия физкультурой.

Воздух действует как комплексный раздражитель, усиливая процессы обмена веществ, увеличивая количество гемоглобина и эритроцитов, укрепляя нервную систему. Благоприятное его воздействие проявляется и в настроении ребёнка – он становится бодрым, жизнерадостным. Использовать свежий воздух в целях закаливания необходимо постоянно, в любое время года. Особенно благотворно влияет холодный зимний воздух в сочетании с активными физическими упражнениями и играми. Для правильного развития ребёнка важно, чтобы он находился на воздухе зимой 4-5 часов, а летом почти весь день. Организуя прогулки детей на воздухе, взрослые должны создавать условия для их активной деятельности.

Хорошее средство укрепления здоровья – закаливание водой.

Дети любят играть с нею; такие занятия улучшают настроение, вызывают у ребёнка радостные эмоции. Это надо использовать для оздоровления организма. Начинать водные процедуры лучше в тёплое время года. Умывать ребят прохладной водой. Вначале мыть руки до локтей, затем шею, лицо.

Одним из эффективных способов закаливания является контрастное обливание ног: сначала холодной водой, затем тёплой и вновь холодной.

Надо помнить, что закаливающий эффект применяемых воздействий зависит от систематичности, непрерывности использования, постепенно нарастающей интенсивности процедур, учёта индивидуальной чувствительности ребёнка.

Если меры по укреплению здоровья ребёнка, проводимые в детском саду, дополняются ежедневными упражнениями и подвижными играми в семейных условиях, у него развиваются индивидуальные склонности и интересы. Дети особенно восприимчивы к убеждениям, положительному поведению отца, матери, укладу жизни семьи. Поэтому воспитателю необходимо совершенствовать методы педагогической пропаганды среди родителей, вовлекать их в активный педагогический процесс, чтобы полученные ими знания воплощались в конкретной работе по воспитанию детей.

Большое значение в процессе выработки хорошей осанки имеют строго соблюдаемый режим дня, размер мебели, поза детей во время организованной образовательной деятельности, труда и других видов самостоятельной деятельности.

Утренняя гимнастика является одним из важнейших компонентов двигательного режима детей. Она направлена на оздоровление, укрепление, повышение функционального уровня систем

организма, развитие физических качеств и способностей детей, закрепление двигательных навыков. Необходимость приступить после пробуждения к выполнению упражнений утренней гимнастики воспитывает волевые качества ребёнка: волю, настойчивость, дисциплинированность, упорство, самостоятельность.

После интенсивных двигательных нагрузок необходимы дыхательные упражнения для восстановления дыхания. У детей дошкольного возраста дыхательные мышцы слабые, поэтому дыхательные упражнения очень полезны. Они способствуют полноценному физическому развитию, являются профилактикой заболеваний дыхательной системы.

Раннее детство – период интенсивного физического и психического развития. Именно в этом возрасте умственное и нравственное развитие ребёнка особенно зависит от его физического состояния и настроения.

Дошкольное воспитание играет значительную роль в создании условий для гармоничного развития человека, которое невозможно без физического воспитания

Великая ценность каждого человека – здоровье.

Вырастить ребёнка сильным, крепким, здоровым – это желание родителей и одна из ведущих задач, стоящих перед дошкольным учреждением.

Совместная деятельность педагогов – детей – родителей позволяет:

- повысить эффективность работы по оздоровлению детей;
- получить необходимые знания о физическом развитии ребёнка;
- сформировать потребность в здоровом образе жизни в своей семье;
- снизить «дефицит» положительных эмоций у детей, создать атмосферу праздника при совместной спортивной деятельности;
- увидеть, узнать работу детского сада по физическому развитию детей;
- обеспечить преемственность методов и приёмов воспитания детей в семье и в детском саду.

Мой многолетний опыт подобной работы показывает, что результат занятий физической культурой и спортом бывает высоким тогда, когда возникает взаимодействие между семьёй и детским садом.

Совместная работа способствует укреплению и сохранению здоровья ребёнка, развитию его силы и выносливости, физических способностей, повышению сопротивляемости его организма болезням.

Необходимо с 2 мл группы обучать детей:

- безопасности в домашних условиях;
- умению и желанию быть опрятным, аккуратным;
- знакомить с правилами общения с животными;
- формировать навыки поведения на дороге;
- воспитывать осторожность в общении;
- закреплять правила поведения на воде.
- развивать эстетический вкус.

Только профессиональная компетентность педагогов дошкольного образовательного учреждения, любовь к своей профессии и, конечно же, к детям, способствуют сохранению и укреплению здоровья детей. Дети – будущее нашего общества. И, следовательно, от нас зависит его благополучие.

Каждый день выполняем гимнастику после сна.







