

Отчет по сохранению и укреплению здоровья детей

На фоне экологической и социальной напряженности в стране, на фоне небывалого роста болезней цивилизации, чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления. Этому искусству и должно уделяться как можно больше внимания с младшего возраста. В этот период у ребенка закладываются основные навыки по формированию здоровья, это самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением детей методом совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам.

Укрепление здоровья детей должно осуществляться совместными усилиями семьи и детского сада. При этом ведущая роль принадлежит дошкольному учреждению, где ребенок проводит большую часть своего активного времени. Следовательно, укрепление здоровья детей в дошкольных учреждениях – первостепенная задача педагогического и медицинского персонала. В нашей группе созданы необходимые условия для повышения двигательной активности детей, а также их расслабления и отдыха. В группе оборудован спортивный уголок, где разнообразное спортивное оборудование. Основные компоненты здорового начала покой и движение. Эти компоненты должны сочетаться в режиме дошкольного учреждения. Поэтому важным было создание уголка в группе уголка уединения (психологической разгрузки). Здесь ребенок может «позвонить маме», посмотреть фотографии, просто посидеть. Такие уединения очень эффективны в период адаптации детей к условиям ДОО.

Закаливание – одно из эффективных средств укрепления здоровья и профилактики заболеваний. Оно положительно действует на механизмы приспособления к холоду, жаре, ослабляет организация совместных дел: негативные реакции нашего организма на изменения погоды, повышает устойчивость к вирусным и бактериальным заражениям, создает прочный щит от организация совместных дел: простудных заболеваний. Основными природными факторами закаливания являются воздух, солнце и вода. свободно двигаться без перегревания – все эти факторы постоянно и естественно оказывают закаливающее влияние на организм. В режим дня включен ряд мероприятий, направленных на обеспечение условий для укрепления здоровья

- утренняя гимнастика в проветренном помещении;
- гимнастика в постели после дневного сна
- хождение босиком по коврикам с шипами
- умывание прохладной водой;
- прогулка на свежем воздухе;

подвижные игры;
дни здоровья, физкультурные досуги.

Утренняя гимнастика. Основная задача утренней гимнастики – укрепление и оздоровление организма ребенка. (традиционная, с препятствиями, музыкальная)

Гимнастика в постели. После дневного сна проводим закаливающую зарядку в постели. Пробуждение детей происходит под звуки плавной музыки, громкость которой нарастает. Гимнастику начинаем проводить с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения.

Эффективным средством закаливания является хождение по дорожкам профилактики плоскостопия. Такие упражнения нравятся всем детям.

Водные процедуры. Умывание – самый доступный в быту вид закаливания водой. Детям рекомендуется ежедневно умывать не только лицо, но и руки до локтя.

Прогулка. Подвижные игры. Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям.

Один раз в месяц проводим спортивные досуги, которые зарекомендовали себя как наиболее приемлемая и эффективная форма активного отдыха детей.

Работа с родителями. В своей работе уделяем особое внимание взаимодействию с родителями, так как считаем, что в центре работы по сохранению и укреплению здоровья детей должна также находиться семья.

Проведение физкультурных развлечений для родителей и детей. Каждый раз после таких мероприятий, дети и родители лучше понимают друг друга, получают большой эмоциональный заряд. Организация работы с родителями :
– **консультации:** “Полезные советы родителям”, “Игры, которые лечат”, “Предупреждение простудных заболеваний”, «Как организовать здоровый сон ребенка»

– педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые) по проблемам закаливания (**прививки против гриппа, беседы о одевании детей по сезону, по погоде**)

– физкультурное развлечение (совместно родители и дети)

Оптимальное чередование различных видов деятельности. При проведении занятий, применяю здоровьесберегающие технологии, направленные на сохранение и укрепление здоровья. **Комплекс физических минуток, проводимых во время занятий, носит игровой и творческий характер, включает в себя: элементы дыхательной гимнастики, упражнения для глаз,**

пальчиковую гимнастику, упражнения для спины, шеи, рук, ног.

Физкультминутки подбираю в соответствии с темой занятия, они не являются какой-то отдельной частью занятия. В конце занятия провожу подвижную игру или выполняем танцевальные движения под музыку.

Введение в образовательный процесс бесед на темы профилактики гриппа и ОРВИ:

*Витамины вокруг нас»,

«Что полезно, что вредно?»

«Что такое микроб и как с ним бороться?»»,

«Чистота залог здоровья»

«Я дружу со спортом», «Мое здоровье в моих руках», «Витамины на моем столе», «Как защитить себя от микробов?» «Я и спорт»,

«Соблюдение правил личной гигиены»,

«Значение режима дня в вашей жизни»,

«Полезные предметы вокруг меня».

противоэпидемических мероприятий:

* «утренние фильтры»

(активное выявление больных путем опроса, осмотра, термометрии);

* проведение текущей дезинфекции и влажной уборки;

* соблюдением температурного режима, режима проветривания и питьевого режима

* соблюдением режима обеззараживания воздуха помещений

*контроль за соблюдением правил личной гигиены.