**Доклад**

**« Охрана здоровья детей и формирования основ культуры здоровья у дошкольников».**

Подготовила: Куренкова О. В.

с. Вишневое

2015г.

Современное развитие России связано с модернизацией в сфере образования, которая в первую очередь затрагивает проблемы формирования подрастающего поколения, интегрированного в современное общество. Успешным в различных областях жизнедеятельности может быть человек, который ориентирован на здоровый образ жизни.

На состояние здоровья детей влияют многие негативные факторы: повсеместно ухудшающаяся экологическая обстановка, снижение уровня жизни в целом по стране, снижение уровня социальных гарантий для детей в сферах духовного и физического развития, недостаток у родителей времени и средств для полноценного удовлетворения потребностей детей, увеличение числа неполных семей.

В этих условиях проблема сохранения и укрепления здоровья дошкольников становится особенно актуальной. Сегодняшние дети - это будущее государства. В рамках государственной концепции сохранения здоровья детей большое внимание уделяется укреплению здоровья детей, и, прежде всего, формированию здорового образа жизни ребенка.  
Здоровьесберегающий характер обучения и воспитания особенно важен в дошкольных образовательных учреждениях, начинать приучать детей заботится о своем здоровье необходимо с малых лет.

Актуальность данного вопроса определяется следующим: необходимостью в организации эффективного взаимодействия ДОУ и семьи в приобщении дошкольников к здоровому образу жизни.

Целью  формирования у дошкольников основы здорового образа является осознанное выполнение правил здоровьесбережения и ответственного отношения, как к собственному здоровью, так и здоровью окружающих.

Задачами охраны здоровья детей и формирования основ культуры здоровья у дошкольников являются:

* Формирования представления дошкольников о здоровье, об умениях и навыках, содействующих его поддержанию, укреплению и сохранению.
* Формирования устойчивой мотивации старших дошкольников к здоровьесбережению.
* Развитие  осознанного отношение к своему здоровью, навыкам личной гигиены и самоконтроля за их выполнением.
* Повышение компетентности педагогов по проблеме внедрения и использования в процессе образовательной деятельности здоровьесберегающих технологий.
* Оказывание всесторонней помощи семье в обеспечении здоровья детей и приобщение их к здоровому образу жизни.

Основными средствами реализации этой проблемы являются

* Обеспечение эмоциональной комфортности, позитивного психологического самочувствия ребёнка и социально-эмоционального благополучия дошкольника.
* Отбор и внедрение эффективных инновационных технологий.
* Профилактическая работа.
* Работа с родителями.
* Обеспечение системности в организации здоровьесберегающей деятельности.

Основными подходами к определению понятия здоровья в соответствии с Уставом Всемирной  [*Организации Здравоохранения*](http://infourok.ru/site/go?href=http%3A%2F%2Fvaleologija.ru%2Flekcii%2Flekcii-po-omz%2F372-modeli-organizacii-zdravooxraneniya) (ВОЗ) под здоровьем понимается «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

При этом под [*физическим здоровьем*](http://infourok.ru/site/go?href=http%3A%2F%2Fvaleologija.ru%2Fknigi%2Fvaleologiya-uchebnij-komlpeks-gladisheva%2Fponyatie-fizicheskoe-zdorove-razvitie) понимается текущее состояние функциональных возможностей органов и систем организма.

[*Психическое здоровье*](http://infourok.ru/site/go?href=http%3A%2F%2Fvaleologija.ru%2Flekcii%2Flekcii-po-omz%2F364-psixicheskoe-zdorove)рассматривается как состояние психической сферы человека, характеризующееся общим душевным комфортом, обеспечивающее адекватную регуляцию поведения и обусловленное потребностями биологического и социального характера.

*Социальное здоровье* понимается как система ценностей, установок и мотивов поведения в социальной среде.

Таким образом, для всестороннего развития ребенка необходимо формирование и развитие всех составляющих здоровья.

С 2014 года все образовательные учреждения, реализуют основную общеобразовательную программу дошкольного образования на основе ФГОС. Программа включает совокупность образовательных областей, которые обеспечивает разностороннее развитие детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по основным направлениям: физическому, социально-личностному, познавательно-речевому и художественно-эстетическому.

Физическое развитие включает в себя ряд образовательных областей: «Физическая культура», «Здоровье», «Безопасность».

Психологи отмечают, что потребность детей дошкольного возраста в двигательной активности достаточно высока, но не всегда она реализуется на должном уровне. Всё больше ограничивается самостоятельная двигательная активность детей, как в семье, так и в детском саду – увеличивается продолжительность образовательных занятий с преобладанием статических поз, дети всё больше времени проводят за компьютерными играми, конструированием, просмотром телепередач, а также предметно-развивающая среды не всегда способствует полноценному физическому развитию детей. Двигательная активность – один из главных механизмов, обеспечивающих полноценное развертывание генетической программы. Чем больше двигательных действий совершает ребенок, тем быстрее он развивается. За первые 7 лет жизни ребенок проходит огромный и важный путь в развитии движений — от хаотичных элементарных движений до сложных двигательных действий (ходьба, бег, прыжки, метания и др.). Этому способствуют подвижные игры и упражнения.

В каждом образовательном учреждении по охране жизни и здоровья детей должны строго соблюдаться правила и меры безопасности. Здоровье детей в ДОУ не должно подвергаться опасности, за этим должны следить воспитатели, медсестры, заведующая.   Существуют определенные правила охраны жизни и здоровья детей. Так, должны систематически проводиться технические осмотры помещения, соблюдаться правила пожарной безопасности. Так же в целях охраны здоровья детей в ДОУ необходимо привести в порядок и участок, на котором дети гуляют. О наличии заболеваний необходимо сразу сообщать медицинскому работнику.

Помещения, в которых находятся дети, должны ежедневно убираться и проветриваться. Воспитатели должны не только обучать детей и развивать их умственные способности, но и следить за тем, чтобы здоровье детей в ДОУ не пострадало, а наоборот окрепло и улучшилось.

 Здоровье детей невозможно обеспечить без рационального питания, которое является необходимым условием их гармоничного роста, физического и нервно-психического развития, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды.

Закаливание детей дошкольного возраста в ДОУ: состоит из системы мероприятий, включающих элементы закаливания в повседневной жизни, которые включены в режимные моменты и специальные мероприятия: воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры, правильно организованную прогулку, являются частью физкультурных занятий, полоскание полости рта.

В ДОУ с дошкольниками необходимо закреплять знания о необходимости наличия витаминов в организме человека, о полезных продуктах, в которых содержаться витамины.

Своевременное выявление и изоляция больного ребенка, строгое соблюдение карантинных мероприятий могут уменьшить число заболевших детей в учреждении.

Организация оптимального режима двигательной активности в ДОУ должно быть в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей.

Воспитание культурно-гигиенических навыков (КГН) направлено на укрепление здоровья ребенка. Вместе с тем оно включает важную задачу – воспитание культуры поведения. Забота о здоровье детей, их физическом развитии начинается с воспитания у них любви к чистоте, опрятности, порядку. Соблюдение правил личной гигиены, привычка следить за чистотой тела, полости рта и носа не только говорят о культуре ребенка, но и являются гигиенической основой для сохранения здоровья в течение всей жизни.

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей одна из главных стратегических задач развития страны. Искусство долго жить состоит, прежде всего, в том, чтобы научиться с детства следить за своим здоровьем. То, что упущено в детстве, трудно наверстать. Поэтому приоритетным направлением в дошкольном воспитании, сегодня является повышение уровня здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни.

Формирование у детей знаний по обеспечению безопасности жизнедеятельности является решающим условием обеспечения безопасности детей и является формирование у них с детства навыков личной безопасности. Ребёнок может попасть в различные опасные жизненные ситуации. Наиболее распространенными являются: контакты с незнакомыми людьми, остался один в квартире, нашёл подозрительный предмет и др. И чтобы помочь себе, он должен усвоить элементарные знания о том, как вести себя в каждом конкретном случае.

Система мероприятий, проводимых в ДОУ направленны на укрепление и сохранение здоровья детей.

Лечебно – профилактическая работа:

1.Общие режимные моменты

2.Сон

3.ООД- организованная образовательная деятельность

4.Прогулки

5.Санитарно-гигиенические условия

6.Мебель по росту детей

7.Использование витаминизированных продуктов, чистой питьевой воды

8.Информационно – просветительская работа

В заключении своего выступления хочется сказать, что здоровье детей дошкольного возраста социально обусловлено и зависит от таких факторов, как состояние окружающей среды, здоровье родителей и наследственность, условия жизни и воспитания ребенка в семье, в образовательном учреждении. Значимыми факторами, формирующими положительное отношение детей к здоровому образу жизни, является система воспитания и обучения, включая физическое воспитание, охрану психического здоровья, а также профилактические мероприятия, направленные на здоровьесбережение у дошкольников.

Задачами здорового образа жизни дошкольников является воспитание культуры здоровья и привычек здорового образа жизни. Эти задачи реализуются во время проведения занятий, бесед, подвижных игр на основе спокойных, доброжелательных взаимоотношений.

Здоровый образ жизни - это активная форма поведения детей, обеспечивающая сохранение психического и физического здоровья, повышение адаптационных возможностей организма, его максимальной дееспособности. Это и благоприятный эмоциональный климат в семье, дружеское, доброжелательное отношение родителей друг к другу и ребенку; это правильное организованное питание, использование физических упражнений на воздухе и достаточная активность личности, и конечно правильное образцовое поведение взрослых, их отрицательное отношений к вредным привычкам.

 Раскрывая содержание компонентов ЗОЖ, следует отметить, что все сферы жизнедеятельности детей данного возраста - трудовая, общественная, семейная, досуговая - взаимосвязаны через общение со сверстниками, воспитателями, родителями, теми, кого мы назвали субъектами образования. Данная модель отражает социально-педагогическую сторону процесса формирования ЗОЖ старших дошкольников. Таким образом, формирование здорового образа жизни возможно посредством специального организованного взаимодействия семьи и ДОУ.Эффективность взаимодействие семьи и ДОУ в формировании здорового образа жизни детей дошкольного возраста обеспечивается совместной деятельность педагогов, родителей и детей, направленной на сохранение и укрепление здоровья детей.