

Охрана и укрепление здоровья детей

В образовательном учреждении строго соблюдаются правила и меры безопасности жизни и здоровья детей.

Здоровье детей в ГБДОУ не должно подвергаться опасности, это контролируют воспитатели, медицинские работники, заведующая.

Существуют определенные правила охраны жизни и здоровья детей.

В комнатах с детьми не должно быть кипятка, лекарств, спичек.

Все опасные предметы находятся вне зоны досягаемости для детей.

Для проведения деятельности, где используются ножницы, выдаются ножницы с затупленными концами, только под руководством и надзором воспитателя.

Также в целях охраны здоровья детей в ДОУ приводятся в порядок и участок, на котором дети гуляют:

ежедневно проверяется отсутствие предметов, которые могут нанести вред здоровью ребенка,

все игровые снаряды находятся в исправности.

Во время зимы все здания и постройки очищаются от снега, не допустимы сосульки, все дорожки обрабатываются от гололёда по мере необходимости, песком.

О наличии заболеваний воспитатели сразу сообщают медицинскому работнику.

Помещения, в которых находятся дети, ежедневно убираются и проветриваются.

Обеспечение температурного режима

Обязательным условием любого закаливания следует считать создание рациональной температурной воздушной среды в помещениях и поддержание чистоты воздуха в помещениях, где находятся дети

Группа раннего возраста - температура воздуха - 22°

Дошкольные группы - температура воздуха - 20°

Музыкальный и физкультурный залы - температура воздуха - 18°

Соблюдение режима проветривания помещений

Все помещения дошкольной организации должны обязательно проветриваться.

Проветривание проводится не менее 10 минут через каждые 1,5 часа: перед физкультурным и музыкальным занятием, перед сном. На это время детей нужно выводить в соседнее помещение. Во время прогулок проводится сквозное проветривание, которое заканчивается за 30 минут до прихода детей (в холодный период года). В осенне-зимнее время при проветривании температура воздуха должна снизиться не более, чем на 4° С. Термометр должен располагаться на уровне роста детей.

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед ГБДОУ и педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения.

Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Поэтому так важно нам - педагогам и вам - родителям именно на этом этапе дошкольного детства сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Сегодня под здоровым образом жизни мы понимаем активную деятельность людей, направленную на сохранение и улучшение здоровья.

Формирование здорового образа жизни начинается уже в детском саду.

Основой являются ежедневная организованная образовательная деятельность, партнерская совместная деятельность педагога и ребенка в течение дня, взаимодействие с семьями воспитанников.

Основные компоненты здорового образа жизни:

- Рациональный режим.
- Правильное питание.
- Рациональная двигательная активность
- Закаливание организма.
- Сохранение стабильного психоэмоционального состояния.

Под режимом принято понимать научно обоснованный распорядок жизни, предусматривающий рациональное распределение времени и последовательность различных видов деятельности и отдыха.

При правильном и строгом его соблюдении вырабатывается четкий ритм функционирования организма. А это в свою очередь создает наилучшие условия для работы и восстановления, тем самым способствует укреплению здоровья. Режим дня необходимо соблюдать с первых дней жизни. От этого зависит здоровье и правильное развитие. Поэтому наши педагоги просят соблюдать режим детского сада и дома.

В детском возрасте особенно велика **роль питания**, когда формируется пищевой стереотип, закладываются типологические особенности взрослого человека.

Именно поэтому от правильно организованного питания в детском возрасте во многом зависит состояние здоровья.

Основные принципы рационального питания:

- 1 Обеспечение баланса
- 2 Удовлетворение потребностей организма в основных питательных веществах, витаминах и минералах.
- 3 Соблюдение режима питания.

Культура здоровья и культура движения – два взаимосвязанных компонента в жизни ребёнка.

Активная двигательная деятельность, помимо положительного воздействия на здоровье и физическое развитие, обеспечивает психоэмоциональный комфорт ребенка.

Основными условиями формирования двигательной культуры являются:

- 1 Воспитание у детей осознанного отношения к выполнению двигательных действий..
- 2 Включение сенсорных систем при воспитании двигательной культуры.
- 3 Создание оптимальных условий для каждого ребёнка в процессе освоения двигательного опыта.
4. Соблюдение режима двигательной активности (утренняя гимнастика, физкультминутки, физкультпаузы, физкультурные занятия, детские развлечения и досуги, спортивные