Здоровьесберегающие технологии в детском саду

Выполнила: воспитатель Еремина

Светлана Александровна

***Здоровье — это состояние полного физического,***

***психического и социального благополучия,***

***а не просто отсутствие болезней***

***или физических дефектов.***

Период дошкольного детства наиболее важный в становлении личностных качеств, формирования основ физического, психического, интеллектуального и социального здоровья. До 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Очень важно именно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. Дошкольное образовательное учреждение должно постоянно осваивать комплекс мер, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Их комплекс получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии». Федеральные государственные требования определили содержание и условия организации образовательного процесса для формирования общей культуры, развития физических, интеллектуальных и личностных качеств дошкольников, обеспечивающих их социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья.

 Дошкольнику необходимо познать особенности своего организма, возможные патологии здоровья и пути их исправления; основы управления собственным здоровьем и выживания в современных условиях жизни, т.е. уже с раннего возраста ребенок должен стать для себя врачом, психологом, физиологом, учителем, психотерапевтом, тренером. Он должен получить базовые знания, которые помогут ему в дальнейшей жизни.

   Учиться управлять своим здоровьем следует с самого рождения, и успех такого обучения на начальном этапе зависит от знаний и умений воспитателей и родителей, которым, к сожалению иногда не хватает соответствующей информации о методах сохранения и защиты здоровья у детей.

**Содержание воспитания здорового образа жизни у дошкольников**

Дать представление о человеке: о себе, мальчиках и девочках, близких родственниках.

* Познакомить с частями тела человека (голова, туловище, руки, ноги, глаза, уши ит.д.). Каждая часть тела выполняет определенные функции.
* Учить детей мыть руки перед едой, после загрязнения, следить за чистотой лица, учить чистить зубы, содержать в порядке нос.
* Учить пользовать индивидуальным полотенцем, носовым платком, зубной щеткой, расческой, соблюдать опрятность в одежде, обуви.
* Учить тщательно, пережевывать пищу, не разговаривать во время еды, пользоваться салфеткой, сохранять правильную осанку за столом.
* Учить детей при появлении болей обращаться за помощью к взрослому.
* Разъяснять детям важность для здоровья сна, питания гигиенических процедур, движений, закаливания.
* Отмечать значение тренировки мышц для здоровья человека.
* Знать подбор упражнений для того, чтобы стать ловким, сильным, выносливым, быстрым, гибким.
* Знать правила сохранения правильной осанки и подбор упражнений для укрепления мышц спины, плечевого пояса, позвоночника.
* Знать упражнения для предупреждения плоскостопия.
* Учить детей отворачиваться при чихании кашле, пользоваться при этом салфеткой или носовым платком.
* Проявление осторожность в общении с незнакомыми людьми.

   Для сохранения психического здоровья необходимо заботится о профилактике неврозов у детей. Важными факторами профилактики невроза являются здоровый психологический климат в семье и в ДОУ, благожелательная психологическая атмосфера в межличностных отношениях и соблюдение правильно организованного гигиенического режима (гигиена сна, утренняя гимнастика, утренняя водная процедура, регулярный прием пищи, ежедневные прогулки).

   Одно из главных условий – нормальный ночной сон. Чтобы его организовать необходимо, придерживаться следующих правил:

* Ребенка необходимо приучать ложиться в одно и то же время.
* За час-полтора до отхода ко сну следует уменьшить поток впечатлений (телевизор, радио т.т.)
* За 30-40 минут до сна можно спокойно погулять.
* Перед сном рекомендуется принимать теплые ванны продолжительностью 8-10 минут.
* Помещение, в котором спит ребенок, должно быть хорошо проветрено.
* Родителям не стоит забывать о том, что они являются примером для подражания во все периоды жизни для их малыша, и от того как поведет себя мама или папа в той или иной ситуации зависит поведение и построение жизненных принципов ребенка.