

Взаимодействие семьи и детского сада по здоровьесбережению детей.

Подготовила воспитатель Немцева С.Н.

Забота о здоровье - это важный труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.

В.А. Сухомлинский.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. До 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идёт 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. Превалирование в структуре выявленной патологии заболеваний нервной системы, органов зрения и патологии опорно-двигательного аппарата (особенно в возрастной группе 5-7 лет) в большинстве случаев указывает на неизбежную причастность детей дошкольного возраста к веку информационных технологий (длительный просмотр телепередач и доступ к компьютерным играм). А предстоящие годы школьного обучения, неизбежно влекущие за собой повышенные требования к ещё не сформировавшейся центральной нервной системе, опорно-двигательному аппарату, а также повышенные нагрузки на зрительный анализатор, подчёркивают актуальность всех оздоровительных мероприятий, проводимых в этот период.

Одна из главных задач детского сада – формирование жизнеспособного подрастающего поколения.

Один из важнейших этапов в жизни каждого ребёнка - это поступление в детское дошкольное учреждение. В детском саду созданы оптимальные условия для комфортного пребывания детей, а также их всестороннего развития.

Разнообразные лечебно - оздоровительные мероприятия, осуществляемые в рамках программы по здоровьесбережению, наряду с активно проводимой разносторонней санитарно - просветительной работой, позволяют максимально использовать все доступные средства для

достижения главной цели - формирование, сохранение и укрепление здоровья всех детей дошкольного учреждения.

В детском саду проводится обширный комплекс оздоровительных мероприятий:

1. Соблюдение температурного режима, проветривание, согласно СанПиН.
2. Облегченная одежда в детском саду (внутри учреждения)
3. Утренняя гимнастика
4. Гимнастика после сна
5. Закаливающие процедуры (согласно возрасту детей)
6. Правильная организация прогулок и их длительность
7. Мытье прохладной водой рук по локоть – средний-старший возраст
8. Витаминотерапия
9. Три раза в неделю дети посещают физкультурные занятия, которые проводит инструктор по физическому развитию, в том числе один раз (в соответствии с погодными условиями) занятия физкультурой проводятся на улице (на спортивной площадке). Кроме того, проводятся спортивные игры и соревнования, в том числе на свежем воздухе.
10. Находят применение народные средства (ношение кулонов с чесноком) в целях профилактики вирусных инфекций.
11. В период повышенной заболеваемости ОРВИ и ОРЗ – проводится вакцинация воспитанников детского сада.
12. В группах воспитатели проводят с детьми корригирующую и дыхательную гимнастику после дневного сна. Осуществляется воздушное, солнечное закаливание (летом)
13. Систематически проводится гимнастика для глаз с целью профилактики близорукости. Важная роль в рамках здоровьесберегающих программ отводится противоэпидемической работе и медицинскому контролю работы пищеблока в соответствии с действующими санитарно-гигиеническими правилами.
14. Осуществляется витаминпрофилактика (отвар шиповника в осеннее - зимний период, витаминизация третьих блюд с использованием аскорбиновой кислоты). Кроме того, дети получают кислородный коктейль курсами, а весной – дрожжевой напиток.

Вышеперечисленные оздоровительные мероприятия направлены на сохранение имеющегося потенциала здоровья и на своевременную коррекцию возникающих отклонений. Для этой цели дети, посещающие детский сад, ежегодно осматриваются врачом педиатром, старшие группы узкими специалистами.

Большинство детей дошкольного возраста относятся по состоянию здоровья к так называемой «группе риска» - II группе здоровья (дети, имеющие те или иные отклонения в состоянии здоровья функционального характера). Именно

поэтому становится понятной значимость всех оздоровительных мероприятий, проводимых в этот период

Цель детского сада вовремя откорректировать возникающие отклонения в состоянии здоровья и не допустить перехода II группы здоровья в III. В случае же наличия у ребенка хронической патологии важно не допустить обострения основного заболевания в важный для ребёнка период - поступление в первый класс.

Уважаемые родители мы хотели бы увидеть в вас поддержку. Пусть ребенок больше шагает ножками в детский сад, поднимается сам по лестнице, а не на бабушке или папе. С 3 лет сам одевается и раздевается при родителях. Дома, в выходные и праздничные дни, соблюдайте режим сна и прогулок приближенный к детскому саду.

Только когда здоровье ребенка будет **наша общая задача**, дети будут физически развиваться.