# Консультация

**«Стремимся быть здоровыми»**

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 6-7 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.

Формирование жизнеспособного подрастающего поколения - одна из

главных задач нашего детского сада. Первые шаги к здоровью, стремление к здоровому образу жизни, к познанию самого себя, формированию культуры здоровья делаются в дошкольном учреждении. В нашем саду комплексный подход к организации здоровьесберегающего пространства: укрепление,

сохранение здоровья наших воспитанников. Коллектив сотрудников целенаправленно работает над созданием благоприятного

здоровьесберегающего пространства, ищет новые современные методы и приемы, адекватные возрасту дошкольников, использует в работе передовой опыт. В нашем детском саду постоянно осваивается комплекс мер,

направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития.

Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья наших воспитанников. Их комплекс получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии». 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:

* Соблюдение температурного режима, проветривание, согласно СанПиН.
* Облегченная одежда в детском саду (внутри учреждения).
* Утренняя гимнастика.
* Гимнастика после сна.
* Закаливающие процедуры (согласно возрасту детей).
* Ребристые дорожки – для профилактики плоскостопия.
* Правильная организация прогулок и их длительность.
* Самомассаж
* Витаминотерапия
* Находят применение народные средства (ношение кулонов с чесноком) в целях профилактики вирусных инфекций.
* В период повышенной заболеваемости ОРВИ и ОРЗ – проводится вакцинация воспитанников детского сада и сотрудников.
* В группах воспитатели проводят с детьми корригирующую и дыхательную гимнастику после дневного сна. Осуществляется воздушное, солнечное закаливание (летом).
* Систематически проводится гимнастика для глаз с целью профилактики близорукости.

Вышеперечисленные оздоровительные мероприятия направлены на сохранение имеющегося потенциала здоровья и на своевременную

коррекцию возникающих отклонений.

Здоровье – это состояние полного физического, психического и

социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.