

Консультация для родителей по теме «Оздоровительные мероприятия в детском саду»

*Материалы подготовила:
воспитатель Цыпкина Ольга Андреевна*

Проблема здоровья и его сохранение в современном обществе стоит на первом месте. Здоровье человека – это полное физическое, психическое и социальное благополучие при отсутствии заболевания. Такое благополучие обеспечивается комплексом внешних и внутренних факторов. Одним из главных признаков здоровья считается способность организма надежно приспосабливаться к условиям внешней среды и возможность осуществления полноценной деятельности в различной обстановке. В Законе РФ «Об образовании» от 10.07.1992 N 3266-1 все оздоровительные мероприятия направлены на повышение защитных механизмов самого организма, увеличение его сопротивляемости воздействию неблагоприятных факторов среды.

Так же большое значение придается адаптации ребёнка к меняющимся внешним условиям: климатическим, бытовым, погодным и др. Для профилактики заболеваний проводится комплекс мер общеукрепляющего характера, включающих полноценное физическое воспитание при реализации физических нагрузок. Закаливающие мероприятия не приведут к положительным результатам, если не будут выполняться все медико-гигиенические и педагогические требования и не будет создана благоприятная среда пребывания детей в коллективе. Все наши педагоги следят за соблюдением этих мероприятий.

В дошкольном учреждении закаливающие мероприятия направлены на укрепление здоровья, предупреждения заболеваемости и совершенствование физического развития воспитанников. Для укрепления здоровья в детском саду разработана система закаливающих мероприятий, органично вписывающихся в распорядок дня. Общие оздоровительные профилактические мероприятия проводятся в течение всего года. Есть план проведения оздоровительных мероприятий. Успешная реализация оздоровительной работы – это постоянный и тесный контакт воспитателя со старшей медицинской сестрой и родителями.

Мероприятия ДОУ, закаливающие и укрепляющие здоровье:

- ежедневно проводится утренняя гимнастика, цель которой – создание бодрого, жизнерадостного настроения у детей, укрепление здоровья, развитие сноровки, физической силы; утренняя гимнастика сопровождается

музыкой, которая благоприятно влияет на эмоциональную сферу, способствует хорошему настроению, формирует представления дошкольников о здоровом образе жизни;

- занятия по физическому развитию проводятся в физкультурном зале и на улице, в каждой возрастной группе их цель – обучение детей правильному выполнению движений, различным упражнениям, направленным на развитие координации тела и повышение самостоятельной двигательной активности, сопровождаются музыкой;

- подвижные игры проводятся на специальных занятиях, во время прогулки и в промежуточные интервалы между занятиями, цель подвижных игр – создавать чувство радости, развивать самостоятельность в игре и стремление к еще большей физической активности, к организации здорового образа жизни;

- во время прогулок планируются эстафеты, соревнования, сбор природного материала для дальнейшей работы с ним в группе;

- дневной сон, создается специальная зона для отдыха и расслабления, при этом спальня заранее хорошо проветривается, все это укрепляет нервную систему;

- осуществляется медицинский контроль за состоянием здоровья детей, проводятся профилактические мероприятия для его укрепления; - гимнастика после сна помогает пробуждению организма;

- режим дня направлен на полноценное физическое и психическое интеллектуальное развитие каждого ребенка;

- правильное питание удовлетворяет потребность организма в основных питательных веществах и минералах;

- ходьба по «оздоровительной» дорожке;

- солнечные и воздушные ванны;

- спортивные праздники, дни здоровья, спортивные развлечения и т.д.;

Для повышения эффективности оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении осуществляется мониторинг состояния здоровья воспитанников, представляющий собой систему динамического наблюдения за детьми на основе комплексного обследования. Такая система позволяет накапливать базу данных для выявления наиболее эффективных мер по сохранению и укреплению здоровья каждого ребёнка. В дошкольном учреждении укрепление здоровья наших воспитанников является одним из приоритетов работы.