**Консультация для воспитателей**

 **«Забота о здоровье детей»**

В настоящее время медицинские работники констатируют значительное снижение числа абсолютно здоровых детей, стремительный рост числа функциональных нарушений и хронических заболеваний, резкое увеличение доли патологии нервной системы, сердечно-сосудистой и пищеварительной систем, опорно-двигательного аппарата.

Состояние здоровья подрастающего поколения - важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее.

Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье дошкольников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением ребенком общего среднего образования.

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы организуем образовательную среду на основе здоровьесберегающих технологий, научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

Одна из основных задач дошкольного воспитания-формирование привычки к здоровому образу жизни. Именно поэтому дошкольное учреждение с раннего возраста, старается приобщить детей к заботе о своем здоровье. В этот период у ребенка закладываются основные навыки по формированию здоровья, это самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам. Кроме этого, именно в этом возрасте отмечается более тесная связь ребенка с семьей и воспитателем, чем в школьный период, что помогает наиболее эффективно воздействовать не только на ребенка, но и на членов семьи.

Для сохранения и приумножения здоровья у дошкольников дошкольное учреждение должно включить в свою работу разные направления деятельности и создать оптимальные условия для всестороннего развития ребенка.

Для каждого возраста, чтобы правильно формировались понятия о здоровом образе жизни, ставятся свои задачи.

 Например: в младшем дошкольном возрасте у детей формируются элементарные представления о здоровом образе жизни. Дети понимают самое элементарное, у них формируются представления о себе, как об отдельном человеке, развивается умение заботится о себе и об окружающем мире, правильно выполнять физические упражнения, знать элементарные правила поведения на улице, источники опасности в квартире и группе, понимать, что чистота залог здоровья, выполнять культурно-гигиенические навыки.

В старшем дошкольном возрасте у детей формируются знания о здоровом образе жизни в большем объеме. Дошкольники получают в ходе воспитания четкие знания о себе, своем имени, фамилии, возрасте, элементарные знания о собственном теле, его строении, с выделением отдельных частей (руки, ноги, туловище, голова) для чего они нужны. На примере литературных героев воспитатель показывает детям способы заботы о собственном здоровье, у детей дошкольного возраста формируются знания о безопасном поведении на улице, например в зимнее время нельзя ходить близко к домам, с крыш могут сорваться сосульки, правилами поведения в быту. Запоминают телефон единой службы спасения, правила поведения при пожаре, развивают умения следить за чистотой тела, вырабатывают культурно-гигиенические навыки.

Следуя возрастным особенностям детей, воспитатель создает благоприятную среду для освоения норм и правил здорового образа жизни для каждого ребенка.

В нашем дошкольном учреждении каждое утро начинается с утренней гимнастики. Утренняя гимнастика создает бодрое и радостное настроение, заряжает ребенка энергией на целый день. Немаловажную роль играют подвижные игры и физкультминутки, они оказывают огромное влияние на здоровье детей. Мы проводим их во время занятий, на прогулке.

Три раза в неделю у детей физкультурные занятия, Один раз ( в зависимости от погодных условий) физкультурные занятия проводятся на свежем воздухе. С сентября по май проводим полоскание полости рта, бодрящую гимнастику после сна, босохождение перед сном и после сна по массажным дорожкам.

В течение года ежедневно дыхательная гимнастика, организация двигательного режима, витаминизация. В результате проводимых оздоровительных мероприятий снизилась заболеваемость воспитанников. В сохранении и укреплении здоровья детей большая роль принадлежит окружающей ребенка природной среде. Это уголки природы в групповых помещениях, правильно оформленный участок детского сада. В нашем детском саду на уличных участках только натуральное покрытие, зеленые насаждения обогащают воздух кислородом, защищают территорию от пыли. Все это обеспечивает эмоциональное благополучие детей, способствует охране и укреплению их здоровья.

Еще одна главная задача воспитателей по сохранению и приумножению здоровья дошкольников является работа с родителями. Только вместе с родителями, мы сможем добиться желаемых результатов, так как только родители являются для своих детей ярким примером. В работе с родителями используем различные формы сотрудничества: беседа, консультации, родительские собрания, совместные праздники, анкетирование.

Мы советуем уделять особое внимание режиму дня в семье. Поведение ребенка, настроение, работоспособность в детском саду, находится в прямой зависимости от того. Как организована его деятельность и сон в семье в обычные, а также в выходные дни.

Воспитатели нашего дошкольного учреждения рекомендуют родителям вечерние прогулки с детьми, спокойные игры перед ночным сном, полностью исключить перед сном телевизор, компьютерные игры, приставки и телефон.

В выходные дни активные прогулки на свежем воздухе (катание с горок, лыжи и коньки, можно поиграть с ребенком в хоккей или просто погулять).

В нашем детском саду была проведена выставка на тему «Разговор о правильном питании», в группах оформлены уголки «Здоровья» , в группе ВК и на стендах детского сада периодически выкладываются консультации по здоровому образу жизни.

Используя все эти методические приемы дошкольное учреждение будет выступать. Как первое звено непрерывного валеологического образования, целью которого является разностороннее и грамоничное развитие и воспитание ребенка, обеспечение его полноценного здоровья, формирование убеждений и привычки к здоровому образу жизни на основе валеологических знаний, развитие разнообразных двигательных и физических качеств, укрепление психического здоровья детей и обеспечение их психологической безопасности.

Здоровье- это не отсутствие болезней как таковой или физических недостатков, а состояние полного физического, душевного, социального благополучия ( из Устава Всемирной организации здравоохранения).

Поэтому очень важно правильно сконструировать содержание воспитательно-образовательного процесса по всем направлениям развития ребенка, отобрать современные программы, обеспечивающие приобщение к ценностям, и прежде всего, -к ценностям здорового образа жизни.