Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области основная общеобразовательная школа №20 имени В.Ф. Грушина города Новокуйбышевска городского округа Новокуйбышевск Самарской области структурное подразделение «Детский сад «Василёк»

Консультация для педагогов

**«Здоровье и безопасность здоровья детей в ДОУ»**

Подготовила воспитатель:

**Зубрилина Вера Сергеевна.**

г.о.Новокуйбышевск 2020

«Здоровье и безопасность здоровья детей в ДОУ»

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества.

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач развития страны. Невозможно иметь здоровых детей, если они будут подвергаться опасности, как с физической стороны, так и с психической.

Наша задача состоит не только в том, чтобы оберегать и защищать ребёнка, но и в том, чтобы подготовить его к встрече с различными сложными, а порой опасными жизненными ситуациями.

Одним из важнейших факторов является безопасность здоровья детей. С целью предупреждения различных простудных и инфекционных заболеваний в помещениях сада должен поддерживаться соответствующий температурный режим, а также уровень освещенности и проветривания. Также в местах нахождения детей необходимо отсутствие сквозняков.

* В помещениях садика в обязательном порядке необходимо проводить ежедневную уборку и периодическую дезинфекцию, а все участники воспитательного и образовательного процесса должны свято чтить правила личной гигиены.

Формируя здоровый образ жизни ребенка и безопасность здоровья детей в детском саду, родители и воспитатели должны привить ребенку основные знания, умения и навыки:

- знание правил личной гигиены, гигиены помещений, одежды, обуви;

- умение правильно строить режим дня и выполнять его;

- умение взаимодействовать с окружающей средой: понимать, при каких условиях (дом, улица, дорога, парк, детская площадка) безопасна для жизни и здоровья;

- умение анализировать опасные ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них;

- знание основных частей тела и внутренних органов, их расположение и роль в жизнедеятельности организма человека;

- понимание значения «здоровый образ жизни» для личного здоровья, хорошего самочувствия, успехов в занятиях;

- знание основных правил правильного питания;

- знание правил сохранения здоровья от простудных заболеваний;

- умение оказывать простейшую помощь при небольших порезах, ушибах;

- понимание значения двигательной активности для развития здорового организма.

Но только говорить о значимости здоровья - это мало, и воспитатели дошкольных учреждений должны предпринимать повседневные шаги. Тогда непременно сложится тот здоровый фундамент, на котором в дальнейшем может быть выстроено прекрасное здание человеческой жизни.

* Закаливание – это система специальной тренировки терморегуляторных процессов организма, включающая в себя процедуры, действие которых направлено на повышение устойчивости организма к переохлаждению или перегреванию. Закаливание основано на свойстве организма постепенно приспосабливаться к необычным условиям. В детском саду при любых закаливающих мероприятиях необходимо учитывать возраст и состояние здоровья ребенка и индивидуальные особенности его организма. С возрастом нагрузки нужно постепенно увеличивать. Закаливание детей дошкольного возраста в детском саду состоит из системы мероприятий, включающих элементы закаливания в повседневной жизни, которые включены в режимные моменты и специальные мероприятия:

воздушные ванны,

солнечные ванны,

водные процедуры,

правильно организованная прогулка, являются частью физкультурных занятий. Чем слабее ребенок, тем осторожнее надо подходить к проведению закаливающих процедур, но закаливать его надо обязательно!

* Очень важно соблюдение режима дня. В детском саду режим соблюдается, так как это является одним из важных условий обеспечения деятельности дошкольного учреждения. А вот дома режим соблюдается не всегда. Нужно приучать детей рано ложиться и рано вставать. Домашний режим дошкольника – одна из важных составляющих семейного воспитания, позволяющих сохранять высокий уровень работоспособности, отодвинуть утомление и исключить переутомление. Семья организует рациональный домашний режим - он должен соответствовать режиму в дошкольном учреждении.
* Культурно - гигиенические навыки. Дети должны уметь правильно умываться, знать, для чего это надо делать: чтобы быть чистым, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закалённым, чтобы смыть микробы. Чтобы детям было интересно и легче запоминалось можно использовать художественное слово, инсценировки игровых ситуаций.

Например:

«Мойся мыло! Не ленись!

Не выскальзывай, не злись!

Ты зачем опять упало?

Буду мыть тебя сначала!»

О микробах:

«Микроб - ужасно вредное животное, коварное и главное щекотное. Такое вот животное в живот залезет - и спокойно там живёт.

Залезет шалопай, и где захочется гуляет по больному и щекочется.

Он горд, что столько от него хлопот: и насморк, и чихание, и пот.

Вы, дети, мыли руки перед ужином?

Ой, братец Лис, ты выглядишь простуженным.

Постой-ка, у тебя горячий лоб.

Наверное, в тебе сидит микроб!”

Вместе с детьми рассматривайте ситуации защиты от микробов и делайте вывод, который дети должны хорошо усвоить: не есть и не пить на улице; всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета. Предложить детям посчитать, сколько раз в день им приходится мыть руки; есть только мытые овощи и фрукты; когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком; есть только из чистой посуды. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!!! Если человек будет заниматься спортом, он проживёт дольше. "Береги здоровье смолоду", и дети должны знать, почему так говорят.

* Обязательно ежедневно проводить гимнастику. Физкультурные занятия – основная форма физкультурно – оздоровительной деятельности, организованного систематического обучения старших дошкольников физическим упражнениям. Большое значение для всестороннего, гармоничного развития ребенка имеют подвижные игры. Участие ребенка в игровых заданиях различной интенсивности позволяет осваивать жизненно важные двигательные умения в ходьбе, беге, прыжках, равновесии, лазанье, метании. Особенностью подвижной игры является комплексность воздействия на все стороны личности ребенка:

- осуществляется физическое, умственное, нравственное и трудовое воспитание.

- повышаются все физиологические процессы в организме, улучшается работа всех органов и систем.

- развивается умение разнообразно использовать приобретенные двигательные навыки.

Дети, увлеченные сюжетом игры, могут выполнять с интересом физические упражнения много раз, не замечая усталости. Увеличение нагрузки в свою очередь способствует повышению выносливости. Во время игры дети действуют в соответствии с правилами. Это регулирует поведение играющих и помогает выработать положительные качества: выдержку, смелость, решительность и др. Изменение условий игры способствует развитию самостоятельности, активности, инициативы, творчества, сообразительности и др.

* Еще очень важная проблема и родителей, и воспитателей, связанная со здоровьем детей – это просмотр телевизора и пользование компьютером. Компьютер и телевизор, несомненно, полезны для развития кругозора, памяти, внимания, мышления, координации ребенка, но при условии разумного подхода к выбору игр и передач, а также непрерывного времени пребывания ребенка перед экраном, которое не должно превышать 30 минут.
* Важность физического воспитания детей в семье, доказать, что это очень серьёзная проблема в современном воспитании детей. Нас окружают машины, компьютеры, виртуальные игры - предметы, которые очень интересны нам, но как раз, из-за которых мы очень мало двигаемся. Современные дети видят больший интерес в виртуальной игре, чем в реальной игре в футбол или теннис.

Главная болезнь ХХI века - гиподинамия, т.е. малоподвижность. Занятия спортом также помогают сложиться важным качествам личности: настойчивости в достижении цели, упорству; положительные результаты этих занятий благотворны для психического состояния детей, особенно если это совместные занятия детей и родителей.

Такие занятия приносят положительные результаты:

- пробуждают у родителей интерес к уровню «двигательной зрелости» детей и способствуют развитию у детей двигательных навыков в соответствии с их возрастом и способностями;

- углубляют взаимосвязь родителей и детей;

- предоставляют возможность позаниматься физкультурой за короткий отрезок времени не только ребенку, но и взрослому: родитель показывает ребенку те или иные упражнения и выполняет большинство из них вместе с ним;

- позволяют с пользой проводить то свободное время, которое мать или отец посвящают ребенку, служат взаимообогащению, способствуют всестороннему развитию ребенка.

!!! Замечательно, если родители учат ребенка, помогают ему и сами участвуют в соревнованиях и спортивных мероприятиях в детском саду. Спортивные интересы в такой семье, как правило, становятся постоянными.

* Очень большое значение имеет правильное питание. Обыгрывание ситуаций «В гости к Мишутке» и «Вини - Пух в гостях у Кролика», рассматривание и обсуждение картинок к играм: «Осторожно, вирус», «Будь здоров!» поможет деткам легче понять, какие продукты полезны, а какие не очень. Воспитатели должны детям рассказывать, что в овощах и фруктах много витаминов А, В, С, Д, в каких продуктах они содержатся и для чего они нужны. Для лучшего запоминания можно использовать художественное слово.

Никогда не унываю,

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины А, В, С.

Очень важно спозаранку,

Есть за завтраком овсянку.

Чёрный хлеб полезен нам,

И не только по утрам.

Помни истину простую,

Лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую,

Или сок морковный пьёт.

От простуды и ангины

Помогают апельсины.

Ну, а лучше съесть лимон

Хоть и очень кислый он.

Таким образом, чтобы наши дети в детском саду были здоровы, необходимо их научить безопасности в современных условиях, осознанному отношению к своему здоровью, т.е. адаптировать детей к тем условиям, что их может ожидать или непременно будет ожидать. И, конечно же, необходимо воспитывать потребность детей к здоровому образу жизни, научить их правильно относиться к своему здоровью.

Так давайте уже с самых ранних лет учить наших детей беречь своё здоровье и заботиться о нём!