**Автор статьи:** Рамалданова Рамила Абдулкадыровна, воспитатель подготовительной к школе группы №2 муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №38 комбинированного вида» Петропавловск-Камчатского городского округа.

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

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это – основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровья нет надежней друга. 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. По данным исследователей, здоровье человека на 50-55% зависит от собственного образа жизни, на 20 – 25% - от окружающей среды, на 16 – 20% - от наследственности, и на 10 – 15% – от уровня здравоохранения в стране. Обеспечение безопасности детей в детском саду предусматривает организацию строгого пропускного режима, плановые проверки технического и санитарного состояния основных и подсобных помещений, постоянный мониторинг температурного режима, контроль закупок продуктов т. д. Защита внешнего периметра образовательной организации – одно из требований комплексной безопасности и антитеррористической защищённости детских садов. В словаре С.И. Ожегова под здоровьем понимается «правильная, нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие», безопасность – это не просто сумма усвоенных знаний, а умение правильно вести себя в различных ситуациях.

Особую тревогу мы испытываем за самых беззащитных граждан – маленьких детей. Все мы – взрослые – пытаемся ответить на вопрос: «Как обеспечить безопасность и здоровый образ жизни нашим детям?»

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.

Обязательным является регулярное медицинское обследование персонала учреждения с целью исключения инфекционных заболеваний. В штате образовательного учреждения непременно должна присутствовать медсестра, постоянно контролирующая здоровье и состояние малышей, отвечающая за вызов, при необходимости, скорой помощи. Также обязательными являются периодические обследования юных воспитанников в профессиональных медицинских учреждениях.

Важным является наблюдение за санитарным состоянием ДОУ, а, важнее всего, кухни и продуктов детей. Для детей, имеющих склонность к аллергическим реакциям на определенные продукты, необходимо разработать индивидуальное меню. В этом случае большая ответственность ложится на родителей. Нельзя умалчивать о продуктах-аллергенах, так как информация о них может отсутствовать в медицинской карточке ребенка.

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;

- знание правил профилактики заболеваний позвоночника, стопы, органов зрения, слуха и других;

- 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 организованную прогулку, являются частью физкультурных занятий. Чем слабее ребенок, тем осторожнее надо подходить к проведению закаливающих процедур, но закаливать его надо обязательно! Выносливость организма и его сопротивляемость по отношению к меняющимся условиям внешней среды повышаются под влиянием закаливания - воздухом, водой, рассеянным солнечным светом: у ребенка повышается иммунитет к различным заболеваниям, совершенствуются механизмы терморегуляции; закаливание способствует правильному обмену веществ, оказывает положительное влияние на физическое развитие ребенка, на адаптацию его организма к новым условиям жизни. Переход от более слабых по воздействию закаливающих процедур к более сильным (за счет понижения температуры воздуха, воды и увеличения продолжительности процедуры) необходимо осуществлять постепенно.

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.

Так давайте уже с самых ранних лет учить наших детей беречь своё здоровье и заботиться о нём! Таким образом, дети, как известно, продукт своей среды - она формирует их сознание, привычки. Поэтому здоровый образ жизни и безопасность за своё здоровье необходимо формировать именно, начиная с детского возраста: забота о собственном здоровье как основной ценности станет естественной формой поведения и роль педагога ДОУ состоит в организации педагогического процесса, сберегающего здоровье ребёнка дошкольного возраста и воспитывающего ценностное отношение к здоровью. В ходе совместной деятельности с детьми, педагог, сотрудничая с семьёй, обеспечивает восхождение дошкольника к культуре здоровья. В формировании понятий о здоровом образе жизни и безопасности за своё здоровье, нужно дать понять детям, что нужно делать, чтобы быть здоровым и чтобы не было никакой опасности здоровью и жизни? Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за здоровьем, можно его потерять.

Поэтому нужно доносить информацию до детей разными формами и методами: методами наблюдения, спортивно – музыкальными развлечениями, оздоровительными экскурсиями с привлечением родителей. Для родителей оформляются стенды, папки – передвижки, буклеты, где представлены рекомендации по оздоровительным, закаливающим мероприятиям, проводятся родительские собрания, консультации, семинары по вопросам формирования ЗОЖ. В ДОУ провести рейд «Безопасные условия пребывания детей в детском саду». А также необходимо просматривать слайды, фильмы, презентации, где обучающий процесс был бы организован так, чтобы ребенок имел возможность сам задавать вопросы, выдвигать свои гипотезы, не боясь сделать ошибку. Рассматривать картинки, иллюстрации. Проводить эстафеты, спортивно – музыкальные развлечения, весёлые старты, познавательные беседы, конкурсы и викторины, КВН, «Уроки доброты», инсценировки и театрализации; подвижные, дидактические, имитационные игры, игры-путешествия; познавательное чтение; защита плакатов, проектов, выпуск стенгазеты. Так у детей появится желание закаливаться, вести здоровый образ жизни и отражать свои впечатления через различные виды деятельности (физкультуру, рисование, аппликацию, лепку).

Проект «Здоровье и безопасность здоровья детей» и презентация «Здоровый образ жизни» были созданы для детей подготовительной группы. Его основной целью является создание системы мероприятий, нацеленных на формирование здорового образа жизни дошкольников и безопасности здоровья детей дошкольного возраста.

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.

Для выявления представлений детей подготовительной группы МБДОУ «Детский сад №38» о компонентах ЗОЖ человека, использовалась методика «Ранжирование».

|  |  |
| --- | --- |
| **В основе рекомендуемого здорового образа жизни детей и безопасности здоровья детей лежат следующие составляющие** | |
| безопасность собственного здоровья | 26% |
| потребность в занятиях спортом | 22% |
| интерес к правильному распределению режима дня | 11 % |
| интерес к окружающей среде | 11 % |
| правильное питание | 21 % |
| необходимость пополнения собственных знаний об охране собственного здоровья | 19% % |

**Таким образом**, был сделан вывод, что понятие о ЗОЖ и безопасности своего здоровья у детей сформировано недостаточно. Данные анкетирования детей позволили сформировать цель исследования и его задачи.

**Цель исследования:** определить понятие «Здоровый образ жизни» и «Безопасность здоровья детей», способствующие сохранению и укреплению здоровья человека и выявить основные составляющие

**Задачи** **исследования:**

* Возможность сохранения здоровья дошкольника.
* Сформировать у него необходимые знания к формированию ЗОЖ.
* Научить использовать эти знания в повседневной жизни.
* Социологическое исследование родителей.

**Формы работы по реализации:**

* Физкультурно – оздоровительные досуги.
* Создание видеофильмов, презентаций, слайд шоу.
* Познавательное чтение; заучивание пословиц, поговорок о здоровье.
* «Уроки доброты».
* Конкурсы и викторины, КВН.
* Продуктивная деятельность, защита плакатов, проектов.
* Веселые старты, эстафеты, аттракционы.
* Выпуск стенгазеты.
* День (неделя) «Спортивных игр».
* Инсценировки и театрализации.
* Подвижные, дидактические, имитационные игры, игры-путешествия.
* Спортивное соревнование для детей и взрослых, познавательные праздники и развлечения.

**Формы и методы работы с дошкольниками в процессе реализации проекта:**

* Познавательные беседы.
* Дидактические игры.
* Проведение наблюдений.
* Подвижные игры; сюжетно – ролевые игры
* Рефлексивно – ролевые игры «Что мешает ребёнку в нашем саду быть здоровым?»
* Проведение праздников.
* Организация экскурсий по свежему воздуху.
* Совместная деятельность детей и родителей по созданию поделок и рисунков, оформлению альбомов, фотогазет, выставок книг.
* Чтение произведений о ЗОЖ.
* Продуктивная деятельность: оригами, рисование, аппликации и др.
* Составление сказок.
* Оформление материалов презентации.
* Анализ и обобщение полученных данных.

Данное исследование с детьми предполагало сотрудничество педагога и ребенка. Обучающий процесс был организован так, чтобы ребенок имел возможность сам задавать вопросы, выдвигать свои гипотезы, не боясь сделать ошибку.

Процесс обучения строился с учетом наглядно-действенного и наглядно-образного восприятия ребенком окружающего мира. Образовательная деятельность была направлена на формирование ЗОЖ, способствующие сохранению и укреплению здоровья.

Ежедневно большое внимание уделялось режимным моментам и специальным мероприятиям: воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры, правильно организованной прогулке; ежегодно большое внимание уделялось летней оздоровительной компании, проводились комплексы мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья детей.

Большое значение придавалось ведущей форме деятельности дошкольников - игре (подвижные, сюжетно - ролевые игры).

Занятия физкультурой позволяют научить дошкольников самостоятельно создавать условия для двигательной деятельности, подводить к самостоятельному выполнению сложных двигательных действий, формировать и развивать навыки самоорганизации в использовании различных движений и воспитать интерес и стремление к активным действиям, тем самым, обеспечивая базу для интересной и содержательной деятельности в повседневной жизни.

На занятиях по музыкальному развитию шло обучение детей разнообразным видам движений и игровым упражнениям в виде имитационно-подражательных движений. Это развивает у дошкольников творческую двигательную деятельность, творческое мышление, ориентировку в движениях и пространстве, внимание, фантазию.

Практическая деятельность детей заключалась в их участии в организации спортивных игр, эстафет, весёлых стартов, а также в изготовлении плакатов, стенгазет.

Немаловажное значение придавалось работе с родителями. Анкетирование родителей по теме «Здоровье и безопасность здоровья детей в ДОУ» позволило собрать информацию, которая впоследствии использовалась в работе с дошкольниками. Совместно с родителями проводились праздники, выставки художественного творчества, конкурсы детей и родителей и пр.

Анализ результатов мониторинга дошкольников показывает:

Уровень сформированности знаний о ЗОЖ повысился, у детей пополнились знания об охране собственного здоровья.

Такие формы работы, как исследования дают возможность детям понять, что главное в ЗОЖ – это активное творение здоровья, включая все его компоненты.

Считаем, что в результате проделанной работы есть положительные результаты:

* У детей сформировалось осознанное правильное отношение к своему здоровью, дети научились правильно относиться к своему здоровью.
* Дети адаптировались к тем условиям, что может их ожидать или непременно будет ожидать.
* У детей появилось желание закаливаться, правильно питаться, соблюдать режим дня, заниматься спортом и т. д.
* Сформировалось умение анализировать, делать выводы.
* У детей появилось желание общаться с природой, ведь здоровье зависит ещё и от окружающей среды.
* Усовершенствовался уровень компетентности родителей по теме исследования.

**Выводы:**

Важно помнить, что здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Именно поэтому профилактика ЗОЖ и безопасности за своё здоровье не менее важна, чем пропаганда. Ребёнок с детства должен ценить здоровье и следовать нормам ЗОЖ. И каждый человек имеет большие возможности для укрепления и поддержания своего здоровья, для сохранения трудоспособности, физической активности.

Очевидно, что решение этих проблем носит комплексный характер, предполагающий организацию многочисленных направлений деятельности, важнейшим из которых является образование и воспитание подрастающего поколения в интересе к своему здоровью и безопасности за неё.

В целенаправленной работе с детьми, начиная с детских садов, воспитатели должны постоянно читать детям добрые сказки и рассказы о ЗОЖ и безопасности здоровья детей , должны быть созданы максимальные условия для проведения физкультурных занятий (занятия проводит инструктор по физкультуре), также постоянно осуществляется разработка системы занятий познавательного цикла, оказывающих влияние на формирование ЗОЖ детей.

Средства массовой информации, другие организации должны регулярно проводить различные конкурсы на знание и на формирование у дошкольников здорового образа жизни и безопасности здоровья детей в детском саду.

**Список литературы**

Для подготовки данной работы были использованы материалы с сайта http://rngf.ru/ © 2003 - 2016 «Библиофонд».

1. Новикова И.М. Формирование представлений о ЗОЖ у дошкольников / И. М. Новикова. – М: Мозайка – синтез, 2010
2. Авдеева Н.Н, Князева Н.Л., Стеркина Р.Б. Безопасность. Учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста.-СПб.:Детство – Пресс, 2004.
3. Алямовская В.Г. «Инновационные подходы к организации оздоровительной деятельности в дошкольном образовательном учреждении»/В.Г.Алямовская //дошкольное образование – Москва: Транспорт,2011 г
4. Куценко Г.И., Новиков Ю.В. «Книга о здоровом образе жизни» Санкт - Петербург 2005
5. Воробьёв В. И. «Слагаемые здоровья» Москва; 2004.