**ЭССЕ**

на тему

**«Оздоровление ребенка в условиях детского сада как форма развития и расширения психофизиологических возможностей детей»**

Выполнил:

Крылова Елена Леонидовна,

воспитатель МБДОУ

«Ишлейский детский сад «Буратино»

**Введение**

Задача оздоровления ребенка в условиях детского сада актуальна, своевременна и достаточна сложна. Как укрепить и сохранить здоровье наших детей? Как привить навыки здорового образа жизни? Когда это надо начинать? Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Я считаю, что именно на этом этапе важно сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Быть здоровым – это естественное стремление человека. Здоровый и

духовно развитый человек счастлив: он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к самосовершенствованию. Такого человека мы и должны «создать» и воспитать, начиная с самого раннего детства. В настоящее время одной из острейших проблем является обеспечения здоровья детей. Это основная цель, главная забота каждого цивилизованного общества. Картина состояния здоровья подрастающего поколения катастрофична. Оценка физического развития показала, что большинство детей развивается гармонично, однако за последние десятилетия отмечается снижение гармонично развитых (с 70 до 73%) и увеличение числа детей с дисгармоничным развитием.

В современной системе образования много проблем. Одна из них - это ориентация всей системы образования на здоровьесберегающее обучение и воспитание. Перед дошкольным образованием в настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению  и сохранению здоровья, развитию движений и физическому развитию детей.

Федеральный государственный образовательный  стандарт дошкольного образования определяет как одну из важнейших задач: охрану и укрепление здоровья воспитанников через интеграцию образовательных областей, создание условий безопасной образовательной среды, осуществление комплекса психолого – педагогической, профилактической и оздоровительной работы.

**Основная часть.**

В последние годы педагоги и психологи предлагают различные здоровьесберегающие программы и технологии; в общеобразовательных программах разделы, посвященные здоровью воспитанников, занимают центральные места. Я интересуюсь этими программами и технологиями с самого момента начала своей педагогической деятельности в детском саду. Изучила и использую в работе Примерную основную общеобразовательную программу дошкольного образования «Детство». Программа решает следующие задачи:

1. Задачи формирования начальных представлений детей о здоровом образе жизни и правилах безопасного поведения:

* способствовать становлению интереса детей к правилам здоровьесберегающего поведения;
* развивать представления о человеке (о себе, сверстнике и взрослом, об особенностях здоровья и условиях его сохранения: режим, закаливание, физкультура и пр.);
* способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей: закаливание, участие в физкультурных праздниках и досугах, утренней гимнастике, подвижных играх на свежем воздухе, соблюдение двигательного режима.

1. Задачи воспитания культурно-гигиенических навыков:

* развивать умения самостоятельно и правильно совершать процессы умывания, мытья рук; самостоятельно следить за своим внешним видом; соблюдать культуру поведения за столом; самостоятельно одеваться и раздеваться, ухаживать за своими вещами (вещами личного пользования);
* воспитывать желание разрешать проблемные игровые ситуации, связанные с охраной здоровья; умение оказывать элементарную поддержку и помощь, если кто-то заболел, плохо себя чувствует;
* развивать умения самостоятельно переносить в игру правила здоровьесберегающего поведения.

Работая по Примерной основной общеобразовательной программе дошкольного образования «Детство», я перед собой поставила вопрос об оздоровлении детей в условиях детского сада, и для себя решила: если буду приучать ребёнка с младшего дошкольного возраста заботиться о своём здоровье, то к старшему возрасту у него сформируются  начальные знания и умения  здорового образа жизни. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования  «Детство» - это программа нового поколения для дошкольных образовательных учреждений.

Что касается именно моей работы по оздоровлению детей в условиях детского сада, то первое, что я сделала, это побеседовала с родителями каждого ребенка. Выяснила, в каких условиях живет ребенок. Затем вместе с медицинской сестрой подробно изучила медицинские карты детей и в зависимости от состояния здоровья разделила детей на группы. В первую группу выделили детей относительно здоровых, а во вторую - детей с ослабленным здоровьем. Проводя физкультурные занятия, я делю детей на эти группы и для ослабленных детей физическая нагрузка дается ниже. В утреннюю гимнастику я включаю специальные дыхательные упражнения, упражнения для глаз, элементарный самомассаж. Все это происходит в игровой форме, в благоприятной эмоциональной атмосфере.

Нахождение в помещении и на воздухе в соответствующей одежде, обширное умывание прохладной водой, сон при открытой форточке, активное занятие физкультурой на воздухе - всё это моменты закаливания, которые я использую в работе. Для обеспечения высокого оздоровительного эффекта на прогулке стараюсь:

* не допускать сокращения времени пребывания на открытом воздухе;
* обеспечить достаточно высокую двигательную активность во время прогулки при условии рациональной одежды детей.

Эффективным средством укрепления здоровья, снижения заболеваемости является закаливание. У нас в группе нет условий для специального какого-то закаливания по определенной методике. Поэтому за основу закаливания берется солнце, воздух и вода. Эти три фактора, при систематическом воздействии которых повышается устойчивость организма к холоду, жаре, ветру, дожде.

Особое место уделяется работе с родителями. Семья играет важную роль, она совместно с ДОУ является основной социальной структурой, обеспечивающей сохранение и укрепление здоровья детей, приобщение их к ценностям ЗОЖ. Известно, что ни одна даже самая лучшая программа и методика не могут гарантировать полноценного результата, если ее задачи не решаются совместно с семьей, если не создано детско-взрослое сообщество (дети – родители - педагоги), для которого характерно содействие друг другу, учет возможностей и интересов каждого, его прав и обязанностей.

В своей практике использую групповые и индивидуальные формы работы - это информационные вестники, беседы, семинары-практикумы, тематические родительские собрания по обмену опытом воспитания детей и т.д. В группе имеется информационный стенд, где родителям предоставляется возможность получить информацию о закаливании в детском саду, о заболеваниях и их профилактике, об оказании первой медицинской помощи и многое другое. Проводятся семейные соревнования "Папа, мама, я - спортивная семья".

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Быть здоровым - естественное желание каждого человека. Основы физического и психического здоровья закладываются в детском возрасте. Считаю, что важно с самого раннего детства проводить работу по оздоровлению ребенка в условиях детского сада. Надо учить ребенка любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров.

В конце хотелось бы сказать, что выпускник  детского сада, должен прожить счастливую дошкольную жизнь, получив возможность для полноценного развития личности и социализации. А это возможно лишь при одном обязательном условии, что наши дети должны быть здоровыми!

**Растить детей здоровыми, сильными, эмоциональными – постоянная задача каждого дошкольного образовательного учреждения.**

**ЛИТЕРАТУРА:**

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования от 17 октября 2013 г. N 1155
3. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях – СанПин 2.4.1.3049-13.
4. Детство: Примерная образовательная программа дошкольного образования / Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева и др. – СПб.: ООО «Издательство «Детство-Пресс», Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2014.
5. Деркунская В. А., Что думают современные дошкольники о здоровье // Дошкольная педагогика. - 2004. - № 4 (19)