**«Рекомендации по сохранению и укреплению**

**здоровья дошкольников»**

Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствия болезни и физических недостатков. Для всех людей на Земле самым ценным является здоровье. А здоровье наших детей – это двойная ценность, потому что дети – самое дорогое, что у нас есть в жизни.

В настоящее время здоровью детей уделяется большое внимание, так как в детстве происходит развитие и становление личности человека, все, что приобретено ребенком в детстве, в том числе и здоровье, сохраняется потом на всю жизнь. Привычка быть здоровым, поддерживать свое здоровье является важным компонентом жизнедеятельности человека.

Проблемы со здоровьем наблюдаются уже в дошкольном возрасте, а к началу учебы в школе они увеличиваются. Поэтому сохранение и укрепления здоровья детей дошкольного возраста важно для дальнейшей продуктивной учебы детей в школе. Укрепление здоровья посредством физического воспитания решает так же большую социальную проблему. Во-первых, формирование правильных двигательных умений сохранит жизнь детей, а потом и взрослых, во-вторых – занятия спортом отвлечет детей от улицы и неблагоприятных влияний. Гармонизация психической стороны личности ребенка посредством физической культуры так же благотворно влияет на подрастающее поколение. В связи с этим сегодня становятся актуальным воспитательное оздоровительное направление в работе в ДОУ, направленные на сохранение и укрепление здоровья молодого поколения, развивающие физические и психические качества детей.

В детском саду проводится обширный комплекс оздоровительных мероприятий :

1. Соблюдение температурного режима согласно СаНПиНа.

2. Правильная организация прогулок.

3. Соблюдение сезонности одежды.

4. Облегченная одежда в детском саду

5. Гимнастика после сна.

6. Закаливающие процедуры.

7. Полоскание рта лечебными настоями трав прохладной водой.

8. Летом ходьба босиком по спортивной площадке.

9. Витаминотерапия.

10. Фитотерапия.

Режим — основа жизни детского сада. Именно он призван обеспечить спокойную жизнь ребенку, оградить его от стрессовых факторов, укрепить здоровье. Соблюдение режима детского сада непосредственно связано с соблюдением режима в семье. Поэтому воспитатель должен осуществлять просвещение родителей и активно привлекать их к деятельности детского сада. Другой аспект соблюдения режима — это рациональное построение занятий, их соотношение со свободной деятельностью детей.

Среди многих факторов оказывающих влияние на здоровье детей, первое место занимает физическая культура. Занятия физкультурой способствуют гармоничному развитию тела, быстрому восстановлению умственной работоспособности.

Прогулка. Подвижные игры. Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития. Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма.

Закаливание – одно из эффективных средств укрепления здоровья и профилактики заболеваний. Оно положительно действует на механизмы приспособления к холоду, жаре, ослабляет негативные реакции нашего организма на изменения погоды, повышает устойчивость к вирусным и бактериальным заражениям, создает прочный щит от простудных заболеваний и тем самым значительно продлевает срок активной творческой жизни человека. Первым требованием для проведения закаливания детей в дошкольном учреждении является создание гигиенических условий жизни детей. Это, прежде всего, обеспечение чистого воздуха и рациональное сочетание температуры воздуха и одежды ребенка.

* Технологии оздоровления детей дошкольного возраста :
* Пальчиковая гимнастика.
* Дыхательная гимнастика.
* Динамические паузы.
* Гимнастика для глаз.
* Гимнастика пробуждения.
* Самомассаж кистей и пальцев рук.
* Музыкотерапия.
* Пескотерапия.
* Психогимнастика.

Результатом работы по сохранению и укреплению здоровья детей являются показатели: уменьшение доли часто болеющих детей, уменьшение количества дней по болезни ОРВИ, уменьшение числа дней, пропущенных в среднем одним ребенком по болезни.