**Охрана здоровья воспитанников ДОУ.**

Здоровый образ жизни — индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья.  
 Хорошее здоровье составляет главную ценность каждого чело­века. К сожалению, в последнее время очевидна тенденция к ухуд­шению состояния здоровья населения, связанная с различными причинами: увеличением частоты проявления разрушительных сил природы, числа промышленных аварий и катастроф, опасных ситуаций социального характера и отсутствием навыков разумно­го поведения в повседневной жизни.

С каждым годом возрастает процент детей, имеющих отклонения в здоровье, наблюдается тенденция непрерывного роста общего уровня заболевания среди детей дошкольного возраста. Это связано с множеством негативных явлений современной жизни: непростыми социально-экономическими условиями, экологическим неблагополучием, низким уровнем развития института брака и семьи; массовым распространение алкоголизма, курения, наркомании; слабой системой здравоохранения и воспитательной базы образовательного учреждения и семьи. От уровня психического и физического положения населения, от состояния его здоровья зависит благополучие общества в целом, поэтому проблема формирования представлений детей о здоровом образе жизни детей представляется в современном обществе актуальной.

Основы здорового образа жизни у детей дошкольного возраста определяются наличием знаний и представлений об элементах здорового образа жизни (соблюдение режима, гигиенических процедур, двигательной активности), и умением реализовывать их в поведении и деятельности доступными для ребенка способами (чистить зубы, мыть руки, делать зарядку).

В нашем ДОУ проводится систематическая работа по физкультурно-оздоровительному направлению, ориентированная на приобщение воспитанников дошкольного возраста к здоровому образу жизни.

**Система работы по физкультурно-оздоровительному направлению:**

1. Лечебно-оздоровительная работа.

- витамино-терапия;

- фитотерапия;

- лимоно-чесночный сироп;

- витаминизация третьего блюда;

1. Закаливание.

- утренний прием воспитанников на улице в теплое время года;

- умывание рук прохладной водой до локтя;

- хождение босиком по массажным дорожкам здоровья;

- самомассаж;

- соблюдение сезонной одежды детей на прогулке, учитывая индивидуальное состояние здоровья;

- соблюдение температурного режима в течение дня;

- дыхательная гимнастика;

- полоскание зева прохладной кипяченой водой;

 - прогулка на улице;

1. Охрана психического здоровья.

- создание комфортного режима в адаптационный период;

- обеспечение благоприятного психологического климата для комфортного пребывания воспитанника в ДОУ;

- коррекционно-развивающая работа педагога-психолога с воспитанниками по социально-коммуникативному направлению;

- игровые тренинги по ОБЖ;

- психопрофилактическая, консультативная работа с родителями и педагогами;

- использование элементов психогимнастики, релаксационных методик на занятиях и в повседневной жизни детей.

- музыкотерапия.

1. Формирование здорового образа жизни.

- привитие стойких культурно-гигиеничных навыков;

    - обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи;

    - формирование элементарных представлений об окружающей среде;

    - формирование привычки ежедневных физических упражнений.

1. Организация двигательного режима.

- ежедневная утренняя гимнастика;

- занятия физической культуре в помещении и на воздухе;

- музыкально-ритмические занятия;

- физкультурные минутки;

- гимнастика для глаз;

- пальчиковая гимнастика;

- дыхательная гимнастика;

- артикуляционная гимнастика;

- гимнастика после сна;

- занятия в кружке «Здоровые ножки» для воспитанников подготовительной к школе группы;

1. Активный отдых.

- подвижные спортивные игры на воздухе;

- спортивные и музыкальные развлечения, праздники.