**Волкова Светлана Петровна,**

**воспитатель МБОУ СОШ №2 «ДГ «Гнездышко»**

**г. Абакан, Хакасия**

**Сохранение и укрепление здоровья дошкольников как основа системы образовательной деятельности воспитателя.**

Образ жизни современного человека, особенно городского жителя, трудно назвать здоровым образом жизни. Так как условия окружающей среды, питание и экология влияют на снижение физиологической активности многих органов и систем, что отрицательно действует на способность организма адаптироваться, уменьшает сопротивляемость и иммунную устойчивость.

Работая над вопросом сохранения и укрепление здоровья дошкольников, изучили множество литературы и пришли к выводу, что здоровье является неотъемлемой частью человеческого капитала. Забота о физическом, психическом и нравственном здоровье ребенка – это инвестиция в будущее, как для отдельно взятых родителей, так и для общества в целом. Уровень здоровья во многом зависит от качества услуг здравоохранения, которое сопровождает человека с самого рождения до его пенсионного возраста. Но здравоохранение чаще всего начинает действовать уже в тот момент, когда проблема со здоровьем возникла. Мы считаем, что необходимо начинать действовать заранее, предотвращая все возможные случаи заболеваемости. Мы считаем, что инвестиции в здоровье обеспечат высокий уровень интеллектуального и творческого потенциала следующих поколений. Что касается экономической составляющей, то инвестиции в здоровье обеспечивают нормальный оборот рабочей силы в производстве. Снижение здоровья, заболеваемость, инвалидность выражаются в нетрудоспособности. Безусловно, чем меньше болезней, тем выше уровень здоровья населения страны и отдача от капиталовложений в здравоохранение.[3, с. 104]

Из выше сказанного следует, что физическая сила, выносливость, работоспособность, иммунитет к болезням, увеличение периода активной трудовой деятельности необходимы каждому человеку, в любой сфере деятельности. Чтобы сохранять, и развивать человеческий капитал, важно вырастить поколение здоровых людей, которые будут понимать, что состояние здоровья важно не только для них сами, но и для будущих поколений, ведь только у здоровых родителей родятся здоровые дети. Исследованиями отечественных ученых установлено, что здоровье человека лишь на 7–8% зависит от успехов здравоохранения и на 50% от образа жизни, поэтому воспитание уважительного отношения к своему здоровью, формирование потребности в здоровом образе жизни необходимо начинать с раннего детства.

По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей, Научного центра здоровья детей РАМН, за последнее время число здоровых дошкольников уменьшилось в 5 раз и составляет лишь 9 % от контингента детей, поступающих в школу. Лишь 5-7 % дошкольников здоровы, 30-35 % страдают хроническими заболеваниями, свыше 60% имеют функциональные отклонения.

Трудно оспорить что, в сохранении и укреплении здоровья детей играют огромную роль родители. Несомненно, большинство родителей стараются привить ребенку элементарные навыки гигиенической культуры, следят за сохранением его физического здоровья. Однако для осуществления преемственности и формировании привычки к здоровому образу жизни у дошкольников необходима целенаправленная, систематическая совместная работа педагогов и родителей.

В нашей работе по укреплению здоровья детей, родители являются союзниками и активными участниками здоровье сберегающего процесса и в ДОУ и в своих семьях дома.

Поэтому умеренная физическая нагрузка способна повысить иммунные силы организма. Как же правильно организовать физическую нагрузку для ребенка, чтобы она помогла укрепить его защитные силы и повысить иммунитет? При организации двигательной активности с целью укрепления иммунитета можно выделить три направления: гимнастика, массаж, дыхательная гимнастика.

Изучив множество литературы мы пришли к выводу, что главной задачей дыхательных упражнений – научить ребенка правильно глубоко дышать, расширяя грудную клетку и максимально наполняя легкие при вдохе, а на выдохе полностью освобождая их от остаточного воздуха путем сжатия. Если ребенок привыкнет дышать через нос, это позволит избавиться от насморка, сократит вероятность простуд и бронхитов, а также поможет быстрее восстановиться после перенесенных заболеваний органов дыхания. Рассмотрев множество комплексов упражнений дыхательных гимнастик, мы выбрали наиболее эффективные и разработали свою картотеку упражнений дыхательной гимнастики.

Когда мы начали свой проект - насморк и простудные заболевание у детей были частыми с началом наступления холодов. Постепенно с внедрением упражнений дыхательной гимнастики и совершенствования техники дыхания частота насморка и простудах заболеваний снизилась. Для того, чтобы дети освоили технику правильного дыхания мы привлекали их семьи: провели практикум по правильному дыханию, отработали с родителями те же упражнения, которым учили детей. В результате проводимой работы у детей и родителей повысилась заинтересованность в профилактике заболеваемости. Систематические занятия дыхательной гимнастикой в детском саду способствуют снижению заболеваемости у детей.

Список литературы

1. Ахутина Т. В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. 2000. Т. 7. № 2. С. 21-28.
2. Рунова М. А. Двигательная активность ребенка. – М.: изд. Мозаика-синтез, 2004, 255 с.
3. Смирнов В.Т. Человеческий капитал: содержание и виды, оценка и стимулирование: монография / Смирнов В.Т., Сошников И.В., Романчин В.И., Скоблякова И.В.; под ред. д.э.н., профессора В.Т. Смирнова. – М.: Машиностроение-1, Орел: ОрелГТУ, 2005. – 513 с.
4. <http://www.wmj.ru/zdorove/beremennost-i-deti/immunitet-rebenka-kak-ukrepit-immunitet-rebenka/>
5. <http://lady7.net/dyhatelnaja-gimnastika-dlja-detej.html>