***Государственное учебно-методическое учреждение***

 ***"Брестский районный учебно-методический кабинет"***

***Консультация методиста С. И. Ярмушевич***

**Основные требования по созданию безопасных**

**здоровьесберегающих условий жизнедеятельности воспитанников учреждений дошкольного образования**:

- организация образовательного процесса в учреждении дошкольного образования в соответствии с нормативными правовыми документами;

- передача ребёнка в руки воспитателей и родителей (запрещается отдавать воспитанников лицам моложе 16 лет);

- соблюдение нагрузки по предоставлению образовательных услуг в неделю на одного воспитанника ( средняя группа – 2 часа, старшая – 3 часа);

- хранение моющих средств в недоступном для детей месте;

- безопасность оборудования и игровых пособий;

- отсутствие доступа к розеткам;

- жёсткое крепление оборудования;

- состояние выносного материала;

- обеспечение страховки детей в процессе использования спортивного оборудования;

- физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня

- перед выходом на прогулку воспитатель обследует игровой участок на предмет наличия опасных для детей предметов (сухостойных деревьев, режущих, колющих предметов, открытых ям, колодцев; убеждается в безопасности игрового оборудования; следит  за тем, чтобы дети не брали в рот незнакомые растения;  не допускает переохлаждения и перегрева; после прогулки обрабатывает выносной материал

 - соблюдение санитарно-гигиенических норм (генеральная уборка, сквозное проветривание, правильное освещение, температура в помещении 18-20 С;

-создание психологического комфорта (демократический стиль общения, создание условий для свободного выбора деятельности, наличие мест для уединения, возможность свободного присутствия в группе родителей;

 - распорядок дня (индивидуализация и воспитательная направленность всех бытовых процессов, педагогически обусловленное чередование спокойных и активных видов деятельности, включение в распорядок дня упражнений по овладению гигиеническими навыками, культурой поведения);

- закаливание (оздоровительные прогулки не менее 3.20 ежедневно, умывание и полоскание рта прохладной водой, кратковременная ходьба босиком до и после сна, при всех переодеваниях 1-7 мин., дополнительные закаливающие мероприятия в семье; обеспечение оптимальной двигательной активности ( разнообразная двигательная деятельность не только не утомляет ребёнка, но и наоборот – снимает утомление, активизирует память, мышление и др. псих. процессы);

- воспитатель должен  знать индекс здоровья детей в своей группе;

предусмотреть специфику физкультурно-оздоровительных мероприятий для детей часто болеющих, не отменять прогулку;

- строго соблюдать предусмотренный комплекс закаливающих мероприятий

(температурный режим, воздушный, гигиенический режим, комфортный психологический климат, достаточную двигательную деятельность);

- способствовать созданию условий для  самостоятельной   двигательной деятельности детей (наблюдать за детьми, уметь видеть всех  и при необходимости придти на помощь, предусмотреть для каждого место для движений, где никто не мешает, оберегать это место, пытаться без навязывания обьединить в совместной паре детей разной подвижности, предоставим им один предмет на двоих и показ варианты действий с ним;

  - особой заботы требуют часто и длительно болеющие дети. Для них должен быть предусмотрен щадящий   общий режим дня (при необходимости более продолжительный сон, сокращённые занятия, во избежание переутомления), проявлять более чуткое внимание к их психике, к двигательной активности, не допускаются перегревы, переохлаждения. Надо договориться с родителями, чтобы проводимый комплекс оздоровительных мероприятий обязательно продолжался дома;

  - занятия,   требующие  от  детей повышенной познавательной активности, проводятся в первую половину дня. Продолжительность перерывов не менее 10 минут. Перед занятием воспитатели проводят подвижные игры умеренной интенсивности, что способствует сосредоточению, снятию утомляемости и подготовке к последующему регламентированному виду деятельности. Во время занятия воспитатели проводят физкультминутки, длительность которых составляет  1,5-2 минуты, что способствует отдыху и снятию усталости у воспитанников;

- занятия проводятся в игровой форме со сменой посадки на протяжении занятия, соблюдаются требования по продолжительности занятий. При организации работы с учебно-методическими комплексами воспитатели используют гимнастику для глаз. Воспитатели следят за осанкой и правильной посадкой воспитанников;

 - особое  внимание профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата и остроты зрения у детей. Столы расположены в соответствии с требованиями СанПиНа. При левостороннем освещении  1,6 м от доски, расстояние между столами 0,5 м. Все пособия для демонстрации соответствуют необходимым размерам. Показ используется на уровне глаз детей;

   -   работу по физическому воспитанию  необходимо строить с учётом диагностических данных, физической подготовленности, физического развития, состояния здоровья  воспитанников;  снижение физической нагрузки воспитанникам с учётом группы здоровья; владеть  информацией по медицинским противопоказаниям своих воспитанников с целью обеспечения индивидуально-дифференцированного подхода в работе с учётом состояния здоровья каждого воспитанника;

  - при проведении физкультурных занятий, дети  отнесённые к ослабленной группе или пришедшие после перенесённого заболевания получают более низкую физическую нагрузку. За данное требование отвечают воспитатели, которые регулярно присутствуют на физкультурном занятии, следят за обеспечением физической нагрузкой за детьми, содействуют обеспечению помощи , безопасности .

  - современная обувь обладает высококачественными теплоизалиционными свойствами, что создаёт постоянный  комфортный микроклимат для ног. В таких условиях происходит постоянное снижение теплорегуляторных механизмов конечностей  и любое охлаждение ног у незакалённого человека  (ребёнка) может вызвать  простуду, поскольку ступни находятся в рефлекторном взаимодействии со слизистой оболочкой верхних дыхательных путей. При местном охлаждении ног появляются насморк, кашель, хрипота. Одним из непременных условий нормального развития ребёнка является соблюдение рационального, построенного с  учётом возраста и требований СанПиНа режима дня. Основные режимные моменты, которые должны выполнятся в домашних условиях и в детском саду, - время пробуждения, приёма пищи, прогулок, отхода ко сну. Остальные режимные моменты могут меняться по продолжительности и порядку исполнения.

**Взаимодействие всех участников педпроцесса по формированию ЗОЖ,**

**сохранению и укреплению здоровья.**

       Физкультурный досуг проводится 2-3 раза в месяц, праздник 2-3 раза в год. Физкультурный досуг предназначается для 1-2 групп, в физкультурном празднике принимают участие дети всего детского сада. Длительность досуга равняется длительности занятия, праздника – 1 час- 1,20 мин. Физкультурный досуг может проводиться на улице и в помещении, а физкультурный праздник – на воздухе. Проводят физкультурный досуг воспитатели. Руководитель физвоспитания оказывает помощь в проведении досуга. Подготовку к празднику осуществляет весь педагогический коллектив. На протяжении праздника необходимо активизировать каждого участника.

        Нельзя допускать чрезмерного затягивания мероприятия!

 Дни здоровья призваны содействовать оздоровлению детей и предупреждению  утомления. В эти дни отменяются все учебные занятия, активизируется двигательная деятельность детей, организуются спортивные игры, эстафеты, музыкальные развлечения.  В холодное время года пребывание на открытом воздухе по возможности удлиняется, в тёплое – вся жизнь детей выносится на открытый воздух. Программа первой половины дня здоровья   для каждой группы может быть своя. Во второй половине дня может быть проведён физкультурный праздник или досуг с участием родителей.

      В холодное время года занятия по физкультуре  проводятся в конце прогулки, так как во избежание простуды  детей после интенсивной физической нагрузки  необходимо переодеть в  сухое бельё и дать возможность отдохнуть.

 Присутствие воспитателя на физкультурном занятии обязательно. Они заранее с руководителем физического воспитания обговаривают круг своих  действий и соблюдают единство в требованиях. Никаких наказаний ни к одному ребёнку, даже самому «невыносимому» быть не должно. Если кто-то из детей шалит или невнимателен, надо выяснить причину такого поведения:

* низкая физическая нагрузка на занятии,
* слишком лёгкие или сложные упражнения, движения, ребёнок не понимает почему он должен делать так, а не иначе,
* приходится ожидать своей очереди для выполнения движений,
* мало места для движений,
* физические упражнения уже надоели,
* занятие похоже на другие,
* ребёнок не получает положительной оценки своих умений  или чувствует к себе безразличие. Бездеятельность – главная причина недисциплинированности. Оптимальная физическая нагрузка на занятии, обеспечение оптимальной двигательной - залог дисциплинированности. При недостаточных нагрузках ребёнок сам их ищет.

         Обеспечение психологического комфорта – важнейшее условие  воспитание нравственности.  Никогда не надо сравнивать  ребёнка с другими – лучше ли, хуже ли он выполнил задание. Неповторим каждый ребёнок. Важно учить детей видеть и понимать тех, кто рядом, согласовывать свои действия с действиями других, проявлять сочувствие, поддержку, не смеяться над тем, кто упал, не справился с заданием, выполнением движения. Хорошо закончить общение пожелание друг другу добра, придумать хорошее слово и подарить кому-то из детей или просто улыбнуться. Навыки общения,  полученные в таких ситуациях, легче переносятся в другие виды детской деятельности, обычную жизнь. Современная обувь обладает высококачественными теплоизалиционными свойствами, что создаёт постоянный  комфортный микроклимат для ног. В таких условиях происходит постоянное снижение теплорегуляторных механизмов конечностей  и любое охлаждение ног у незакалённого человека  (ребёнка) может вызвать  простуду, поскольку ступни находятся в рефлекторном взаимодействии с со слизистой оболочкой верхних дыхательных путей. При местном охлаждении ног появляются насморк, кашель, хрипота. Детям, которые часто болеют, рекомендуется некоторое время ходить босиком утром и вечером, сначала по 3-5 минут и, увеличивая их на 1-2 минуты ежедневно, доводя экспозицию до 1 часа.

      Одним из непременных условий нормального развития ребёнка является соблюдение рационального, построенного с  учётом возраста и требований СанПиНа режима дня. Основные режимные моменты, которые должны выполнятся в домашних условиях и в детском саду, - время пробуждения, приёма пищи, прогулок, отхода ко сну. Остальные режимные моменты могут меняться по продолжительности и порядку исполнения.

    Необходимо посоветовать родителям на физическое воспитание в предшкольный возраст, от правильного решения которой во многом будет зависеть  успех обучения, и как средство разносторонней подготовки  к школе. В современной семье всё более усиливаются тенденции  к преобладанию интеллектуальной подготовки детей к школе. Такой подход чреват многими нежелательными последствиями. Прежде, чем усаживать детей необходимо подумать достаточно ли ребёнок  перед этим двигался. В противном случае занятия не дадут нужного результата, вызвав при этом переутомление. Важно при этом разнообразить двигательную активность  по содержанию и составу движений.

         Эффективности физ.подготовки ребёнка к школе в семье способствуют общий режим дня, закаливание, обязательная утренняя гимнастика, гигиенические условия, рациональное питание, правильная организация занятий, требующих усидчивости.

**Критерии успешного взаимодействия с родителями.**

         Найти подход к членам семьи ребёнка невозможно практически, если воспитатель не знает, его ждут от него родители, хотят получить от общения. Именно хорошим отношением к детям обуславливается обычно доверие и уважение к воспитателю. Не будем забывать: родители ждут от воспитателя проявления доброты, внимания, любви к своему ребёнку. И важно оправдать их ожидания, показать  эти чувства. Те, кто владеет этими «секретами», пользуется ими, - у того больше  надежды  на чувство доверия родителей к себе приглашение понаблюдать ежедневную работу с детьми имеет успех в изменении  позиции по отношению к педагогам.

        Важно, чтобы педагог умел сообщить родителям приятную информацию о ребёнке. Отрицательные  моменты в поведении ребёнка при сообщении родителям  требуют особой осторожности. Последствия негативной информации часто выходят за пределы непосредственной информации родителей.  Может  разрушится   система отношений педагога и родителей. Успешным партнёрство может быть только при наличии взаимоуважения и доброжелательности. Создать атмосферу взаимоуважения нередко помогают знание имени и отчества родителей, бабушки, дедушки. Большое внимание в овладении искусством общения  психологи придают умению слушать собеседника. В беседе с родителями о  ребёнке, прежде всего, следует раскрыть положительные черты, а лишь затем неприятную информацию. В таком случае воспитатель может  рассчитывать на расположение к себе родителей, доверие к советам и замечаниям. Среди значимых для воспитателя качеств – тактичность. Педагогический такт – это такое прикосновение педагога к внутреннему миру родителей, ребёнка, человека в целом, которое основано  на адекватном его восприятии , на умении  предвидеть ответную реакцию, предпринять необходимые шаги  и соблюдать  при этом чувство меры.

     Эффективность взаимодействия воспитателя с родителями определяется в значительной и степени его умением строить своё общение, ориентируясь не  на   «усреднённого» родителя, а на конкретных родителей из группы, их   индивидуальные особенности, культурный и образовательный уровни, знания в области педагогики, психологии, интересы, способности. Познанию этих особенностей в значительной степени может способствовать неформальное общение с родителями во время посещения семьи ребёнка, совместных мероприятий активного отдыха, других форм.

    Необходимо посоветовать родителям на физическое воспитание в старшем дошкольном возрасте, от правильного решения которой во многом будет зависеть  успех обучения, и как средство разносторонней подготовки  к школе. В современной семье всё более усиливаются тенденции  к преобладанию интеллектуальной подготовки детей к школе. Такой подход чреват многими нежелательными последствиями. Прежде, чем усаживать детей необходимо подумать достаточно ли ребёнок  перед этим двигался. В противном случае занятия не дадут нужного результата, вызвав при этом переутомление. Важно при этом разнообразить двигательную активность  по содержанию и составу движений.

         Эффективности физ.подготовки ребёнка к школе в семье способствуют общий режим дня, закаливание, обязательная утренняя гимнастика, гигиенические условия, рациональное питание, правильная организация занятий, требующих усидчивости.

***Сделав детский сад открытым для родителей, мы значительно увеличим возможности не только для взаимного понимания, познания, но и для сотрудничества и сотворчества.***