

## **Охрана жизни и здоровья детей и детей с ОВЗ в ДО АНО «Детский центр «Оранжевая»**

В нашем образовательном учреждении строго соблюдаются правила и меры безопасности. За тем, чтобы здоровье детей и детей с ОВЗ в Центре не подвергалось опасности, следят воспитатели, медсестра, методист, заведующий. Существуют определенные правила безопасности, которые изложены в инструктаже по пожарной безопасности и в инструктаже по охране жизни и здоровья детей во время пребывания в дошкольном учреждении. Сотрудники учреждения периодически знакомятся с инструктажами под роспись.

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения.

Вся жизнедеятельность ребенка в дошкольном учреждении направлена на сохранение и укрепление здоровья.

Основой являются еженедельные познавательные, физкультурные и интегрированные занятия, партнерская совместная деятельность педагога и ребенка в течение дня.

Основные компоненты здорового образа жизни в дошкольном учреждении:

- **Рациональный режим.**

Режим - это научно обоснованный распорядок жизни, предусматривающий рациональное распределение времени и последовательность различных видов деятельности и отдыха. Правильное и строгое его соблюдение вырабатывает четкий ритм функционирования организма. Это создает наилучшие условия для работы и восстановления, тем самым способствует укреплению здоровья. Рациональный режим должен быть стабильным и вместе с тем динамичным для постоянного обеспечения адаптации к изменяющимся условиям внешней социальной и биологической среды.

В каждой Центре разработан свой режим дня, который соответствует санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.4.1.3049-13.

- **Правильное питание.**

В детском возрасте особенно велика роль питания, когда формируется пищевой стереотип, закладываются типологические особенности взрослого человека. Именно поэтому от правильно организованного питания в детском возрасте во многом зависит состояние здоровья. Рациональное питание детей является одним из основных факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребенка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья ребенка, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям.

В дошкольном учреждении разработано двадцатидневное меню, на основе физиологических потребностей в пищевых веществах, энергии и норм питания.

- **Рациональная двигательная активность.**

Культура здоровья и культура движения – два взаимосвязанных компонента в жизни ребенка. Активная двигательная деятельность, помимо положительного воздействия на здоровье и физическое развитие, обеспечивает

психоэмоциональный комфорт ребенка. Двигательная культура дошкольников начинается с формирования структуры естественных движений и развития двигательных способностей, создания условий для творческого освоения детьми эталонов движения в различных ситуациях, формирования двигательного воображения, способности эмоционально переживать движения.

В группе три раза в неделю проводятся физкультурные занятия, одно из которых в любое время года проводится на улице. Во время образовательной деятельности статического характера педагоги проводят динамические паузы, пальчиковую гимнастику. После дневного сна – гимнастику в постели. В группе организуют игры малой подвижности, а на прогулке сюжетные и бессюжетные подвижные игры. Уделяют внимание и индивидуальной работе с детьми. Отрабатывают спортивные упражнения с предметами и без предметов.

- **Закаливание организма.**

Закаливание положительно влияет на организм ребенка: улучшается деятельность его систем и органов, увеличивается сопротивляемость к различным заболеваниям, в первую очередь, простудного характера, вырабатывается способность без вреда для здоровья переносить резкие колебания различных факторов внешней среды, в частности, метеорологических, повышается выносливость организма.

В нашем учреждении используются следующие виды закаливания:

- ходьба по тактильным дорожкам,
- обширное умывание,
- самомассаж рук и ног,
- летом сон без маек.

- **Сохранение стабильного психоэмоционального состояния.**

Психофизическое здоровье и эмоциональное благополучие ребенка во многом зависит от среды, в которой он живет и воспитывается. Психическое здоровье является составным элементом здоровья и рассматривается как совокупность психических характеристик, обеспечивающих динамическое равновесие и возможность выполнения ребенком социальных функций. Поэтому в нашем дошкольном учреждении создаются условия, обеспечивающие психологическое здоровье дошкольника, обеспечивающее гуманное отношение к детям и индивидуальный подход с учетом их личных особенностей. Педагоги создают в группах психологический комфорт, обогащают жизнь детей в детском саду интересными и занимательными делами (развивающие игры, опыты и эксперименты с водой, песком, бумагой, развлечения, театрализованные досуги и т.д.). Планомерное сохранение и укрепление здоровья в нашем дошкольном учреждении осуществляется по нескольким направлениям:

- **Лечебно-профилактическое**

(профилактика заболеваний, национальный календарь профилактических прививок, витаминизация и др.).

- Обеспечение психологической безопасности личности ребенка (психологически комфортная организация режимных моментов, оптимальный двигательный режим, правильное распределение физических и интеллектуальных нагрузок, использование приемов релаксации в режиме дня, применение необходимых средств и методов: элементы аутотренинга, психогимнастика, музыкотерапия).
- Оздоровительная направленность воспитательно-образовательного процесса (учет гигиенических требований к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения, создание условий для оздоровительных режимов, бережное отношение к нервной системе ребенка, учет его индивидуальных способностей и интересов; предоставление свободы выбора, создание условий для самореализации; ориентация на зону ближайшего развития ребенка и т.п.)
- Формирование валеологической культуры ребенка, основ валеологического сознания (знания о здоровье, умение сберечь, поддерживать и сохранять его, воспитание осознанного отношения к здоровью и жизни).