Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 38»

623271, Свердловская обл., г. Дегтярск, ул. Калинина, 16
тел. 8-343973-75-00
e-mail: degsad38@mail.ru

Доклад на тему:

«Роль ДОУ в сохранении физического и психического здоровья детей »

Подготовила: Искорцева О.Е.

2026г

Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

(Сухомлинский В. А.)

Дошкольный период является наиболее благоприятным для формирования здорового образа жизни. Осознание ребенком своего "Я", правильное отношение к миру, окружающим людям — все это зависит от того насколько добросовестно, с любовью, грамотно воспитатель строит свою работу.

Здоровый образ жизни — это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях, дети могут оказаться в неожиданных ситуациях на улице и дома, поэтому главной задачей является развитие у них самостоятельности и ответственности. Все, чему мы учим детей, они должны применять в реальной жизни.

Ведь именно в дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья, формируются движения, осанка, приобретаются физические качества, вырабатываются начальные гигиенические навыки и навыки самообслуживания.

Особое внимание следует уделять следующим компонентам ЗОЖ:

- *занятия физкультурой, прогулки*

Физкультурно-оздоровительная деятельность осуществляется в непосредственной образовательной деятельности: в утренней гимнастике, физкультурных досугах, физкультурных праздниках, днях здоровья. Применения инновационные здоровьесберегающие технологии в работе с детьми у воспитанников повышается интерес к физической культуре и спорту за счет введения увлекательных форм работы.

Это позволяет детям приобретать первые навыки в беге, лазании, прыжках, метании, бросании и ловле, катании мяча, ползании, ориентировке в пространстве, сохранения равновесия и многому другому.Наш спортивный зал насыщен спортивным инвентарем,атрибутами, спортивными пособиями и нестандартным оборудованием для двигательной активности, тренажерами дляразвитие физических качеств у детей. Очень любят дети в спортивном зале тренироваться на разных тренажерах.Также нравятся нашим детям организуемые спортивные праздники и физдосуги, Дни Здоровья на темы: «Спорт - это здоровье, сила, красота, смех», « Зимние забавы», «День самокатов», «Правила дороги» и др.

Целый год проводилась кружковая работа «Футбол»на спортивной площадке с мальчиками, где старались развивать физические качества через выполнение упражнений спортивной игры футбола.

В зимнее время года организовать с детьми лыжный спорт.

Он один из самых массовых, привлекательных и доступных видов спорта. При передвижении на лыжах равномерно вовлекаются в очень интенсивную работу все мышечные группы ног, рук и туловища. Благодаря такому равномерному распределению нагрузки между мышцами, хождение на лыжах легче, чем бег такой же интенсивности.

- *рациональное питание,соблюдение правил личной гигиены:* закаливание, создание условий для полноценного сна.

В детском саду проводится усиленное витаминизированное питание, наличие овощей и фруктов, использование фитонцидов (лук, чеснок,).

В ДОУ разработана система закаливающих мероприятий, которые осуществляются круглый год, их вид и методика меняются в зависимости от сезона и погоды (прогулки, хождение по дорожке здоровья, минутки-побудки, дыхательные гимнастики и другие).

Воспитатели ежедневно проводят утреннюю гимнастику, пальчиковую гимнастику, бодрящую гимнастику после сна, физкультминутки на занятиях, с целью предупреждения переутомления, динамические часы на прогулке.

В детском саду создаются условия для охраны и укрепления здоровья детей, совершенствования их физического здоровья. В каждой группе имеются физкультурные уголки с нестандартным физкультурным оборудованием.

(кегли ,обручи, мячи, кольце брос и т.д)

- *дружелюбное отношение друг к другу*, развитие умения слушать и говорить, умения отличать ложь от правды.
- *бережное отношение к окружающей среде, к природе*.
- *медицинское воспитание,* своевременное посещение врача, выполнение различных рекомендации, прохождение медосмотра детей ежегодно
- *формирование понятия "не вреди себе сам"*

Реализация физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ требует совместной деятельности педагогов и медицинской сестры.

Большую часть времени в дошкольном учреждении ребенок находится в группе, поэтому от того, насколько грамотно будет построена деятельность воспитателя по организации оздоровительной работы с детьми, зависит сохранение и укрепление их здоровья.

Физическое здоровье детей неразрывно связано с их психическим здоровьем, эмоциональным благополучием.

Диалог «Здоровье – это психофизическая гармония»

Чтобы активно влиять на позицию ребенка по отношению к собственному здоровью, нам, педагогам, необходимо знать, прежде всего, что сам термин "здоровье" определяется неоднозначно. Само состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов.

Выделяется несколько компонентов здоровья:

1. **Соматическое здоровье** — текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития.
2. **Физическое здоровье** — уровень роста и развития органов и систем организма.
3. **Психическое здоровье** — состояние психической сферы, основу которой составляет состояние общего душевного комфорта.

Эффективность физкультурно-оздоровительнойработы в дошкольном учреждении во многом зависит от взаимодействия воспитателей и со специалистами: музыкальным руководителем, учителем-логопедом.

Не секрет, что благоприятные условия развития, обучения и воспитания ребенка-дошкольника могут быть реализованы лишь при условии тесного взаимодействия детского сада и семьи.

Совместная деятельность педагогов ДОУ и родителей по сохранению и укреплению здоровья ребенка, формированию здорового образа жизни, основ гигиенической и физической культуры имеет не только педагогическое, но и глубокое социальное значение. Ведь здоровье детей – будущее страны, основа ее национальной безопасности.

Очень важно помнить, что именно взрослые несут ответственность за развитие и психологическое здоровье детей, особенно на начальных этапах их жизни. И именно заботливое отношение к ребёнку, внимание к его потребностям, любовь и уважение позволят сформировать из ребёнка сильную, успешную, психологически здоровую личность.

Важным элементом семейного воспитания является физическое воспитание. Однако и в этом направлении мы наблюдаем явно недостаточную активность родителей в физическом воспитании детей. Между тем семейное физическое воспитание способствует как полноценному развитию и укреплению здоровья детей, так и установлению благоприятного семейного микроклимата. Таким образом, дальнейший поиск эффективных способов сохранения и укрепления здоровья дошкольников должен предусматривать повышение роли родителей в оздоровлении детей, приобщении их к здоровому образу жизни, создание традиций семейного физического воспитания. Для этого нам необходимо проводить различные конкурсы, например, «Здоровый образ жизни нашей семьи», организовывать Дни здоровья, совместные спортивные праздники, родительские собрания в форме круглых столов, тренингов по обучению родителей оздоровительному массажу, дыхательным упражнениям и т. д.

С целью выявления роли родителей в формировании здоровья и приобщения детей дошкольного возраста к здоровому стилю жизни проведён анкетный опрос по теме: «Сохранение и укрепление здоровья ребёнка в семье».

В анкетировании приняли участие 13 родителей (87%).Опрос родителей проходил с 02.02 по 27.02.2026г.

Цель : выявить значимость и важность здорового образа жизни в семьях воспитанников ДОУ; оказать родителям информационную поддержку по вопросам воспитания здорового образа жизни.

По результатам анкетирования родителей наблюдаются следующие показатели :

1. Сколько детей в Вашей семье?

1-2 (15%) семьи 2 -10семей (76%)3- 1 (7%)семья и более

2. Кто из родителей занимается или занимался спортом? Каким?

Папа -12_(карате, футбол)_92%_Мама -1_(баскетбол)_(7%)_

3. Имеется ли в доме спортивный снаряд?Какой?

Да -5 .38%(шведская стенка, гантели, турник,тренажер) Нет-_8 (61%_)

4. Посещает ли Ваш ребенок спортивную секцию? Какую?

Да -_1(7%)Нет-_12_(_92%)

5. Соблюдает ли ребенок дома режим дня?

Да - 10 (76%) Нет -1 (7%) Иногда – 2 (15%)

6. Делаете ли Вы дома утреннюю гимнастику?

Да – 5(38%)Нет -6 (46%) Иногда – 2 (15%)

7. Соблюдает ли Ваш ребенок правила личной гигиены?

Да -13 (100%) Нет 0Иногда 0

8. Знаете ли Вы основные принципы и методы закаливания? Укажите какие.

Да _-_5_(38%) Нет _- 8_(61%)_

9. Проводите ли Вы дома с детьми закаливающие мероприятия? Укажите какие.

Да __0_Нет _13 (100%)__Иногда __0_

10. Что мешает Вам заниматься закаливанием детей дома?

Нет времени-4 чел (30%), отсутствие знаний-2чел.(15%)

нет желания – 1чел.(7%)_,6 чел .воздержались (46%)

11. Кто из членов семьи чаще всего гуляет с ребенком?

Папа -0 Мама -11чел.(84%) Всей семьей – 2чел.(15%)

12. Гуляете ли Вы с ребенком после детского сада?

Да - 6чел.(46%) Нет – 1 (7%) Иногда – 6чел.(46%)

13. Гуляет ли Ваш ребенок один, без взрослых?

Да - 0 Нет -13(100%) Иногда -0

14. Какими видами деятельности обычно занимается ребенок после прихода из детского сада и в выходные дни? Возможно несколько вариантов ответа:

- подвижные игры - 12 чел. (92%)
- настольные игры – 6 чел. (46%)
- просмотр телепередач - 8чел. (61%)
- чтение книг – 10 чел. (76%)
- конструирование – 9 чел. (69%)
- музыкально-ритмическая деятельность – 5 чел.(38%)
- изобразительная деятельность - 11 чел. (84%)
- спортивные игры – 4 чел. (30%)

Результаты анкетирования показывают, что они в своем большинстве не все соблюдают режим дня, не делают со своими детьми по утрам зарядку, не проводят в семье закаливающих процедур, предпочитают транспорт по дороге в сад и из него.
Большинство детей никаких спортивных секций не посещают, но, несмотря на это, большинство родителей стараются придерживаться здорового питания и в выходные находят время для прогулок с ребенком на свежем воздухе, стараются укладывать детей спать в одно и то же время.
В основном, по мнению родителей, сотрудники детского сада, заботясь о здоровье и физическом воспитании ребенка, должны обратить особое внимание на безопасность жизни и здоровья ребенка. Более частыми мерами, предпринимаемыми родителями с целью укрепления здоровья ребенка, были выявлены прогулки на свежем воздухе и правильное питание.
Родители заинтересованы проблемой здоровья семьи и готовы взаимодействовать с детским садом.

Рекомендации:

1.Разработать разнообразное представление материала для родителей по теме «ЗОЖ» (беседы, памятки, консультации, конспект занятия и т. д)
2. Провести совместные мероприятия по формированию культуры здоровья у детей, сохранению и укреплению их здоровья, приобщению детей и их родителей к здоровому образу жизни.