

Формы и методы оздоровления детей

№	Формы и методы	Содержание	Контингент детей
1	Обеспечение здорового ритма жизни	-щадящий режим (адапационный период); -гибкий режим; -организация микроклимата и стиля жизни группы на основании Правил;	все группы
2	Физические упражнения	-утренняя гимнастика; -физкультурно-оздоровительные занятия; -подвижные и динамические игры; -профилактическая гимнастика (дыхательная, звуковая, улучшение осанки, плоскостопие, зрение); -спортивные игры; -занятия в спортивных секциях и кружках; -длительные пешие прогулки	все группы -//- -//- -//- ср., ст., подг.гр. -//- ст., подг.гр.
3	Гигиенические и водные процедуры	-умывание; -мытьё рук; -мытьё ног; -игры с водой; -обеспечение чистоты среды.	все группы -//- -//- -// -//-
4	Свето-воздушные ванны	-проветривание помещений (в том числе сквозное); -сон при открытых фрамугах (по одной стороне); -прогулки на свежем воздухе (в т.ч. «комнатные»); -обеспечение температурного режима и чистоты воздуха	все группы -//- -//- -//-
5	Активный отдых	-развлечения и праздники; -игры-забавы; -дни здоровья; -каникулы.	все группы -//- -//- -//-
6	Свето- и цветотерапия	-обеспечение светового режима; -цветовое и световое сопровождение среды и учебного процесса	все группы -//-
7	Музтерапия	-музсопровождение режимных моментов; -музоформление фона занятий; -музтеатральная деятельность; -хоровое пение (в том числе звуковое).	все группы -//- -// -//-
8	Аутотренинг и психогимнастика	-игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы;	яс.гр.

		-игры тренинги на подавление отрицательных эмоций и снятие невротических состояний; -коррекция поведения; -учебная гимнастика.	ср.,ст.,подг. гр. ст.,подг.гр. -//-
9	Спецзакаливание	-босохождение; -игровой массаж; -обширное умывание; -дыхательная гимнастика; -работа с офтальмотренажерами; -работа с тренажерами по профилактике плоскостопия; -профилактическая гимнастика «Королевская осанка»	все группы -//- ст., подг.гр. все группы -//- -//- -//-
10	Стимулирующая терапия	-адаптогены и стимуляторы (по плану оздоровительных мероприятий)	все группы
11	Пропаганда ЗОЖ	-периодическая печать; -праздники и развлечения; занятия по ОБЖ -курс лекций и бесед;	все группы -//- -//-

ОРГАНИЗАЦИОННАЯ РАБОТА

1. Организация здоровьесберегающей среды в ДОУ.
2. Определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики.
3. Составление индивидуальных планов оздоровления.
4. Изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик.
5. Систематическое повышение квалификации педагогических кадров.
6. Пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей, сотрудников.

ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

1. Обеспечение благоприятного течения адаптации.
2. Выполнение санитарно-гигиенического режима.
3. Проведение обследований по скрининг-программе и выявление патологий.
4. Решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры.
5. Предупреждение острых заболеваний и невротических состояний методами неспецифической профилактики.
6. Проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и распространению инфекционных заболеваний.

ЗАКАЛИВАНИЕ

Основная цель закаливания - оздоровительная. В процессе закаливания происходит не только специфическая адаптация всех органов и систем к воздействию того или иного фактора, но и повышается неспецифическая толерантность организма к воздействию окружающей среды (метеочувствительность).

Принципы закаливания:

1. Систематичность, регулярность закаливающих процедур. Для получения наибольшего эффекта закаливание проводят круглый год, т.к. длительный перерыв ведет к угасанию рефлекса.
2. Учет исходного состояния (степени здоровья, восприимчивости и переносимости закаливающих стимулов). Элементы закаливания (время, доза, средства) подбираются индивидуально врачом.
3. Многофакторность или использование нескольких физических факторов, т.е. смена методов закаливания в зависимости от времен года.
4. Критерии эффективности оцениваются по общей заболеваемости.
5. Постепенность увеличения дозы закаливающих воздействий, при исходной дозе, обеспечивающих адекватную реакцию. Наиболее благоприятное время для начала закаливания – *весеннее - летний период*.

В это время применяются традиционные методы закаливания (воздушные и водные).

Преимущество методов – доступность для всех возрастных категорий. Для лучшего эффекта можно применять контрастные методы воздушного и водного закаливания. Воздушные ванны, как правило, предшествуют контрастным. Воздушные ванны в помещении при $t + 22$, $t + 19$ оС уже действуют как закаливающие процедуры, а постепенное снижение температуры до $+ 13$, $+15$ оС для детей 5-6 лет, до $+15$, $+16$ оС для детей 3-4 лет с увеличением времени пребывания при такой температуре с 1-2 мин. до 10 минут.

Методом воздушного закаливания можно считать и воздушную ванну при переодевании после дневного сна. В зимний период эта процедура занимает 3-5 мин., в летний до 10 минут в течение месяца.

Хорошим дополнением к общим (воздушным и водным) методам закаливания в летний период является хождение босиком по песчаной или гравийной площадке. Водные методы закаливания начинают также в летний период с обливания ног водой температуры – дети 2-х – 3-х лет $+ 33$ оС, 4-6 лет $+ 32$ оС. С последующим переходом к контрастным ножным ваннам путем попеременного обливания водой разной температуры понижая до $+ 18$ оС.

Рижский метод закаливания сочетает в себе дополнительный массаж стоп при ходьбе по гальке или мелким камушкам.

Хороший эффект закаливания в осенний период оказывает полоскание носоглотки прохладной водой. Метод начинают после плановой санации носоглотки. Данный метод применяется у детей старше 4-х лет. Начальная

температура от + 40, + 42оС, с последующим понижением до + 20, + 18 оС (ежедневно снижение температуры на один градус). В период подъёма ОРВИ можно использовать раствор морской соли или отвар лекарственных трав, что способствует санации носоглотки.

С 2006 года с целью непрерывности процесса закаливания апробируется метод дыхательной гимнастики на свежем воздухе в зимнее время, так как дыхательная гимнастика обладает превосходным закаливающим и лечебно-профилактическим действием, предупреждается развитие острых респираторных заболеваний в хронические, способствует очищению слизистой дыхательных путей и глоточного лимфоидного кольца от микробной флоры, обеспечивает дренаж бронхов. Дыхательная мускулатура обретает силу и выносливость, что способствует увеличению сопротивляемости организма простудным заболеваниям.

Благотворно влияют на организм ребенка суховоздушные сауны и плавание, но эти процедуры можно проводить только после консультации врачей-специалистов.