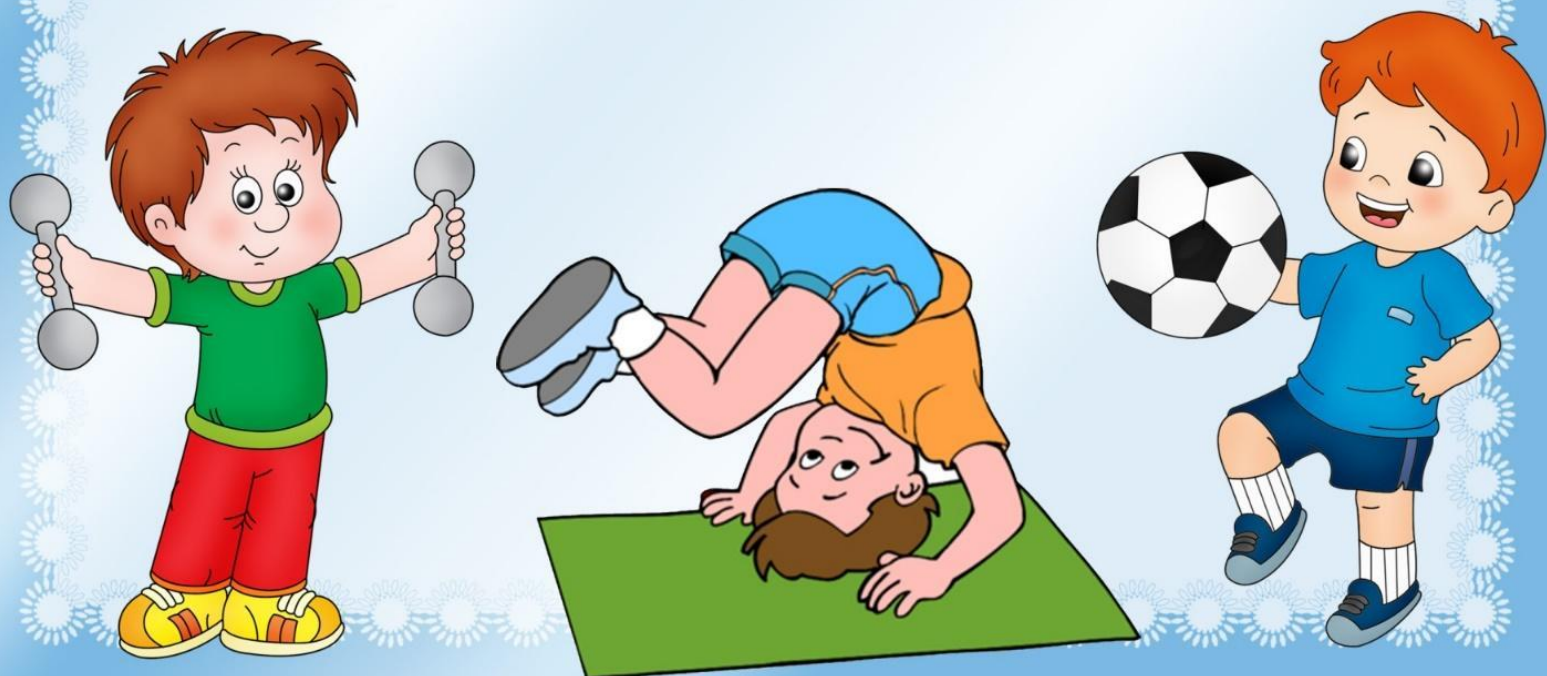


Муниципальное бюджетное дошкольное учреждение- детский сад
присмoтpа и оздоровления № 143

Оздоровление детей в ДОУ



Берегите здоровье смолоду” - этот девиз отражает необходимость укрепления здоровья ребенка с первых дней его жизни. Растить детей здоровыми, сильными, эмоциональными - задача каждого ДОУ.

Невозможно представить себе жизнь ребенка в детском саду без веселых досугов и развлечений, шумных праздников и соревнований, интересных игр и увлекательных аттракционов. Одни развивают сообразительность, другие - смекалку, третьи - воображение и творчество, но объединяет их общее — воспитание у ребенка потребности в движении и эмоциональном восприятии жизни. Двигаясь, ребенок познает окружающий мир, учится любить его и целенаправленно действовать в нем, совершенствует опыт организации игр, поскольку игра для дошкольника - это не просто воспоминание о каких-то действиях, сюжетах, а творческая переработка имевших место впечатлений, комбинирование их и построение новой действительности, отвечающей запросам и впечатлениям ребенка.

Одной из основных задач физического воспитания дошкольников является использование разнообразных форм работы с детьми, которые способствуют функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делают его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды, т.е. создают условия для того, чтобы все дети росли здоровыми.

Эти формы работы нацелены не на оттачивание техники выполнения тех или иных упражнений, а на воспитание положительных эмоций, высокую двигательную активность детей, свободное и непринужденное взаимопонимание. Разнообразные формы работы с детьми дошкольного возраста ценны тем, что создают условия для эмоционально-психологического благополучия, так как оказывают большое влияние на развитие ума, воспитание характера, воли, нравственности, создают определенный духовный настрой, побуждают интерес к самовыражению, способствуют не только лучшему усвоению знаний и закреплению навыков, но и благотворно влияют на детскую психику.

Использование музыки в физкультурной деятельности делает ее увлекательной и эффективной. Она поднимает настроение, организует движение детей и облегчает в ряде случаев их усвоение. Музыка способствует улучшению осанки, придает движениям выразительность, способствует развитию их точности, координированности.

При проведении спортивных праздников, организации досугов и развлечений дети получают возможность проявлять большую активность, самостоятельность и инициативу в действиях. Это открывает еще один немаловажный аспект - отпадает необходимость давать детям временные и пространственные ориентиры, подгоняя их такими словами, как “быстрее, скорее, поторопись” или “живее, не туда” и т.д., т.к. дети без суеты, спокойно и уверенно выполняют задания.

В данном курсе представлена система спортивных праздников, досугов, развлечений, которые разделены по временным отрезкам: зима; весна; лето; осень.

Динамика здоровья детей

Методы отслеживания: медицинская диагностика - адаптация выпускников ДОО к школе и профилактические осмотры бригадами медиков.

Методы отслеживания: наблюдение педагогов, психологов и школы в адаптационный период, анкетирование родителей.

В целом динамика здоровья воспитанников положительна, о чем свидетельствуют:

Особое внимание в ДОО уделяется физкультурным занятиям как одному из важнейших условий воспитания здорового ребенка. Системная работа по физическому воспитанию в ДОО включает в себя ежедневную утреннюю гимнастику, физкультурные занятия с включением компонента корректирующих упражнений с целью лечения нарушений осанки, Прогулки на свежем воздухе, спортивные праздники, развлечения, досуги помогают решению оздоровления детей. В течение дня дети имеют возможность несколько раз позаниматься на спортивных комплексах.

Большое внимание коллектив ДОО уделяет закаливающим процедурам, т.к. закаливание организма ребенка повышает его устойчивость к воздействию различных неблагоприятных факторов внешней среды. Закаливающие процедуры проводятся воспитателями групп в течение всего года с постепенным изменением их характера, длительности и дозировки с учетом состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей каждого ребенка.

Формы и методы оздоровления детей

№	Формы и методы	Содержание	Контингент, детей
1	Обеспечение здорового ритма жизни	-щадящий режим (адаптационный период); -гибкий режим; -организация микроклимата и стиля жизни группы на основании Кодекса	Все группы
2	Физические упражнения	-утренняя гимнастика;	Все группы

		<p>-физкультурно-оздоровительные занятия;</p> <p>-подвижные и динамичные игры;</p> <p>-профилактическая гимнастика (дыхательная, звуковая, улучшение осанки, плоскостопие, зрение);</p> <p>-спортивные игры;</p>	
3	Гигиенические и водные процедуры	<p>-умывание;</p> <p>-мытьё рук;</p> <p>-игры с водой;</p> <p>-обеспечение чистоты среды.</p>	Все группы
4	Свето-воздушные ванны	<p>-проветривание помещений (в том числе сквозное);</p> <p>-сон при открытых фрамугах;</p> <p>-прогулки на свежем воздухе (в том числе “комнатные”);</p> <p>-обеспечение температурного режима и чистоты воздуха.</p>	Все группы
5	Активный отдых	<p>-развлечения, праздники;</p> <p>-игры-забавы;</p> <p>-дни здоровья;</p> <p>-каникулы</p>	Все группы

6	Ароматерапия и фитотерапия	-фитопитание (чай, отвары); -аромамедальоны.	Все группы
7	Диетотерапия	-рациональное питание	Все группы
8	Светотерапия и цветотерапия	-обеспечение светового режима.	Все группы
9	Музотерапия	- музсопровождение режимных моментов; - музоформление фона занятий; - музотеатральная деятельность.	Все группы
10	Аутотренинг и психогимнастика	- игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы; -игры-тренинги на подавление отрицательных эмоций и снятие невротических состояний; -коррекция поведения; -учебная гимнастика	Все группы
11	Спецзакаливание	-босоножье; -игровой массаж; -дыхательная гимнастика; -контрастное обливание	Все группы
12	Пропаганда ЗОЖ	-курс бесед; -спецзанятия (ОБЖ)	Средняя, старшая подготовительная

Контрастное воздушное закаливание

Характер действия	Метод	Методика	Противопоказания
Воздух (температурное воздействие на организм)	Утренняя гимнастика	Проведение на свежем воздухе в облегченной одежде.	Медицинский отвод после болезни
	Прогулка	Прогулки на свежем воздухе в любую погоду в одежде по сезону.	-
	Сон без маек при открытых фрамугах	Учитывать физическое и соматическое состояние ребенка, не допускать сквозного потока холодного воздуха.	Температура воздуха в спальне ниже 14° С
	Воздушные контрастные ванны. Гимнастика после сна.	Использование разницы температур (под одеялом, без одеяла; в спальне, в групповой комнате). Использование “дорожек здоровья” (ребристая доска, сухая и мокрая дорожка, массажные коврики). 1 раз в 2 недели, по назначению врача.	Температура воздуха ниже нормы. Наличие противопоказаний
	Хождение босиком	Во время физкультурных мероприятий с учетом физического и соматического здоровья	Температура воздуха ниже нормы. Наличие медицинских отводов

<p>Вода (температурные и механические раздражающие воздействия на кожу, органы обоняния, дыхательную систему)</p>	<p>Полоскание рта отварами трав (кипяченой водой)</p>	<p>Постепенное обучение полосканию рта, начиная с 1-й младшей группы. Чередование процедур (2 недели - отвар трав, 2 недели - кипяченая вода)</p>	<p>Аллергическая восприимчивость</p>
	<p>Обширное умывание</p>	<p>Постепенное обучение элементам обширного умывания, начиная от кончиков пальцев до локтя, плеча, шеи с переходом к подбородку, и умыванию лица. Процедура проводится 1 раз после сна.</p>	<p>Температура воздуха ниже нормы. Наличие медицинских отводов</p>
	<p>Туалет носа</p>	<p>Освободить носовой ход от скапливающейся слизи, промыть проточной водой</p>	<p>Нет</p>
<p>Солнце (общее температурное воздействие на организм)</p>	<p>Прогулка. Солнечные ванны. Свето-воздушные ванны</p>	<p>Использование ослабленного влияния атмосферы (раннее утро, после полудня). Проведение солнечных ванн в облачные дни. Использование отраженных лучей (в тени).</p>	<p>Лихорадочные состояния, последствия глубокой недоношенности, хронические заболевания, температура свыше 30°C</p>

		Изменение площади открытой поверхности кожи подбором одежды. Изменение продолжительность и Процедуры.	
--	--	--	--

Таким образом, комплекс оздоровительных мероприятий в ДОУ, направленных на укрепление организма и развитие движений детей, помимо укрепления и развития опорно-двигательного аппарата ребенка, вызывает улучшение кровообращения, углубляет дыхание и улучшает вентиляцию легких, повышает пищеварительные и выделительные функции, улучшает обмен веществ. Все это благоприятно влияет на рост и развитие детского организма.

Одним из основных направлений в деятельности ДОУ является охрана жизни и укрепление здоровья детей. Коллектив совершенствует оздоровительно-физкультурные мероприятия в системе работы ДОУ по охране и укреплению здоровья детей.

Используется мониторинг состояния здоровья вновь поступивших воспитанников. В целях сокращения сроков адаптации и уменьшения отрицательных проявлений у детей при поступлении их в ДОУ осуществляется четкая организация медико-педагогического обслуживания в соответствии с учетом возраста, состояния здоровья, индивидуальных особенностей детей.