


муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением
деятельности по познавательно-речевому направлению развития детей
№ 45 «Машенька»

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ № 45
Е.Л. Шакирова
Педагогический совет № 4
от « 04 » 20 14 г.



**ПРОГРАММА
ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА
«ЗДОРОВЫЙ МАЛЫШ»**

Автор: Алекберова Р.Р., старшая
медсестра, I кв. категории
Разработка программы:
2013 год

город Набережные Челны Республика Татарстан

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дошкольное детство исключительно важный период, когда закладываются основы физического и психического развития и здоровья человека. Из-за большой распространенности острых и хронических заболеваний у детей, воспитывающихся в дошкольных учреждениях, сохраняется необходимость постоянного поиска оздоравливающих мероприятий – новых методов и способов, новых методик.

Охрана и укрепление здоровья детей, формирование привычки к здоровому образу жизни – одна из первостепенных задач дошкольных образовательных учреждений. Актуальность темы здорового образа жизни подтверждают статистические показатели. Ведущими являются нарушения со стороны центральной нервной системы, опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, органов пищеварения, аллергические проявления.

Анализируя характер заболеваний можно отметить преобладание неврологических нарушений, наличие заболеваний сердечно-сосудистой системы, аллергии, дискинезии желчевыводящих путей, нарушения хирургического характера (фимоз).

Ежегодно среди контингента детей выделялась группа часто (4 и более раза в году) болеющих детей, которая составляла незначительное количество детей (7-8), но, тем не менее, наблюдается постепенно увеличение данного показателя.

В связи с этим в ДОУ необходимо организовать разностороннюю деятельность, направленную на сохранение здоровья детей, реализацию комплекса воспитательно-образовательных, оздоровительных и лечебно-профилактических мероприятий по разным возрастным ступеням. Знаменитый врач Н.М. Максимович-Амбодик предупреждал, что никогда не следует лечить лекарствами то, что и «простыми средствами исправить можно». Задача снижения заболеваемости в настоящее время может решаться проведением неспецифической защиты организма детей с помощью различных физических методов, лекарственных трав и ароматических масел, повышающих общую устойчивость организма к заболеваниям. Природа изобрела механизмы защиты и самозащиты, и задача воспитателя заключается в том, чтобы научить детей использовать эти природные механизмы, а с помощью нетрадиционных средств можно подтолкнуть эти механизмы к работе.

Сохранение и укрепление здоровья детей, воспитывающихся в дошкольных учреждениях, определяется рядом условий, среди которых основными являются:

- реализация здоровьесберегающих педагогических технологий;
- индивидуальный подход к ребенку сообразно его уровню развития, биологическому и психологическому возрасту;
- соблюдение рационального режима дня, обеспечивающего смену разнообразной деятельности и отдыха;
- создание условий для удовлетворения биологической потребности детей в движении;

- реализация системы мероприятий по оздоровлению ослабленных детей;
- реализация различных форм систематической работы с родителями и формирование у детей навыков здорового образа жизни на основе гигиенического воспитания и обучения.

Педагог В.А. Сухомлинский считал, что «забота о здоровье детей – важнейший труд воспитателя», и «... во главе педагогических мероприятий, проникая через всю воспитательную работу, должна стать забота об укреплении здоровья ребенка».

Учитывая актуальность проблемы, с целью сохранения и укрепления физического и психического здоровья воспитанников в ДОУ создана модель сохранения здоровья детей дошкольного возраста с использованием нетрадиционных методов коррекции и оздоровления и составлена программа оздоровления детей.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель: формирование основ здорового образа жизни, сохранение и укрепление здоровья детей, эмоционального благополучия каждого ребенка..

Задачи программы:

- сохранение и укрепление здоровья детей;
- формирование привычки к здоровому образу жизни;
- профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения, простудных заболеваний;
- формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности;
- привитие культурно-гигиенических навыков;
- оздоровление организма посредством приобретения навыка правильного дыхания;
- формирование психологического здоровья у дошкольников;
- развитие внимания, сосредоточенности, организованности, воображения, фантазии, умения управлять своими поступками, чувствами.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОГРАММЫ

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье — естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений; состояние полного телесного, душевного и социального благополучия.

Задача дошкольного учреждения - научить каждого ребенка бережно относиться к своему здоровью. Доказано, что здоровье человека на 7-8 % зависит от работы системы здравоохранения и более чем на 60 % от образа жизни человека.

В период дошкольного детства в процессе целенаправленного педагогического воздействия у детей можно сформировать потребность в здоровом образе жизни.

Дошкольный период — чрезвычайно важный этап в жизни ребенка. Именно в дошкольном возрасте происходит усиленное физическое и умственное развитие, интенсивно формируются различные способности, закладывается основа черт характера и моральных качеств личности. На этом этапе у ребенка формируются самые глубокие и важные человеческие чувства.

Исходя из особенностей психического развития детей, в дошкольном возрасте возможно и необходимо заложить основы здорового образа жизни, так как именно в этот период накапливаются яркие, образные, эмоциональные впечатления, закладывается фундамент правильного отношения к своему здоровью.

Принципы построения программы

Принцип целостности, комплексности педагогических процессов выражается в непрерывности процесса оздоровления и предполагает тесное взаимодействие педагогов и медицинских работников ДОУ.

Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.

Принцип комплексности - включает решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.

Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.

Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.

Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы.

МЕТОДИКИ ОЗДОРОВЛЕНИЯ

Методики, направленные на развитие органов дыхания

Методика дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой направлена на лечение и восстановление голоса. Суть методики - в активном коротком вдохе, который тренирует все мышцы дыхательной системы. Внимание на выдохе не фиксируется, он должен происходить самопроизвольно.

Задержка дыхания и «шмель» Васильева И.А. Данный комплекс дыхательной гимнастики направлен на стимуляцию обменных процессов в клетках за счет кислой крови, которая позволяет справиться с аллергией, воспитательными процессами, улучшает дренаж мокроты, расслабляет мускулатуру бронхов, массирует внутренние органы, достигая глубоко лежащих тканей, стимулируя в них кровообращение.

Методики, направленные на повышение резистентности организма

Массаж пальцев. По насыщенности акупунктурными зонами кисть не уступает уху и стопе. Массаж большого пальца повышает функциональную активность головного мозга, указательного - положительно воздействует на состояние желудка, среднего - на кишечник, безымянного - на печень и почки, мизинца - на сердце.

Методики, направленные на коррекцию зрения

Метод коррекции зрения В.Ф. Базарного заключается в том, что для периодической активизации зрительной координации используются схемы зрительно-двигательных проекций (тренажеры для коррекции зрения).

Йоговские упражнения для глаз способствуют восстановлению зрения независимо от характера имеющихся нарушений - близорукости или дальнозоркости. Йоги считают, что глаза потребляют около 50% биоэнергии, приходящийся на жизнедеятельность всего организма. Поэтому эти упражнения рекомендуются выполнять и людям, имеющим хорошее зрение. Йоговская гимнастика для глаз укрепляет глазные мышцы, снимает с них напряжение, активизирует кровоснабжение глаз, способствует поступлению в ткани кислорода, оказывает комплексное укрепляющее и тонизирующее действие.

Методики, направленные на развитие двигательной активности

Ритмическая гимнастика является одной из разновидностей оздоровительной гимнастики. Она укрепляет опорно-двигательный аппарат, дыхательную и сердечно-сосудистую системы, способствует формированию правильной осанки, развитию музыкальности. Ритмическая гимнастика включает общеразвивающие, силовые, акробатические упражнения, элементы художественной гимнастики, прыжки, бег, танцевальные движения с элементами современных и народных танцев.

Модель конечного результата - это оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста. Методика определения физических качеств и навыков направлена на тестирования физических качеств дошкольников которые

используются контрольные упражнения предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме. Под влиянием двигательной активности улучшается деятельность сердечно – сосудистой и дыхательной систем, аппарата кровообращения, повышаются функциональные возможности организма.

Методики, направленные на профилактику ОРЗ

Массаж биологически активных зон (по А.А. Уманской) рекомендуется педиатрами при реабилитации ослабленных и часто болеющих детей. Массаж активных жизненных точек повышает защитные свойства слизистых оболочек носа, глотки, гортани, трахеи, бронхов и других органов. Во время массажа организм человека начинает вырабатывать свои собственные лекарства (интерферон). Использование метода Уманской показало значительное снижение заболеваемости гриппом и ОРВИ.

Фитотерапия (по Н.И. Куракову) заключается в полоскании горла, ингаляциях и пульверизациях настоями лекарственных растений с профилактической и лечебной целью.

Закаливание водой, воздухом и солнцем — один из общепринятых методов неспецифической профилактики ОРЗ. Эффективными являются контрастные методики в пульсирующем режиме, основанные на данных Г.Н. Сперанского, Ю.Ф. Змановского, Р.П. Нарциссова, С.В. Хрущева.

Методы, направленные на коррекцию психического состояния

Психогимнастика - невербальный метод групповой психотерапии, в основе которой лежит использование двигательной экспрессии. Это курс специальных занятий (этюдов, упражнений, игр), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (познавательной и эмоционально-личностной).

Психогимнастические этюды Е.А. Алябьевой, М.И. Чистяковой, адаптированные к старшему дошкольному возрасту, направлены на развитие воображения, снятие интеллектуальной и эмоциональной напряженности, гармонизацию отношений с другими людьми, выработку уверенности в себе посредством игровых вариантов психотерапии.

Музыкотерапия (по И.Р. Тарханову, М.Я. Мудрову, О.А. Машкову) — эффективный метод профилактики и лечения детских неврозов. Музыка повышает способность организма к высвобождению эндорфинов — мозговых биохимических веществ, помогающих справляться с болью и стрессом, регулирует дыхание.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПРОГРАММЫ

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДОРОВОГО РИТМА ЖИЗНИ

В дошкольном учреждении дети проводят значительную часть времени в период интенсивного роста и развития, формирования полезных привычек. Поэтому качество всей окружающей среды ДОУ для правильного развития дошкольника имеет большое значение. Основа здоровой среды пребывания детей в ДОУ - это создание благоприятных гигиенических, педагогических, эстетических условий и комфортной обстановки. Нормально развивающая среда, по мнению академика Н.Н. Подъякова, является главным условием оптимизации процесса саморазвития и активности ребёнка.

Основным психогигиеническим и психопрофилактическим средством в ДОУ является рациональный оздоровительный режим. Физиологически правильно построенный режим имеет большое значение для предупреждения утомления и охраны нервной системы детей, создает предпосылки для нормального протекания всех жизненно важных процессов в организме. Четкий распорядок дня в ДОУ и семье в соответствии с возрастными особенностями и возможностями детского организма во многом определяют его физическое и психическое благополучие.

Режим дня в детском саду должен быть гибким. При его определении надлежит учитывать биоритмы, погодные условия, атмосферное давление, астрологический прогноз. В зависимости от состояния детей допустимо сокращение времени занятий, изменение их структуры, увеличение продолжительности прогулки и сна в зависимости от погодных условий. Неизменные компоненты режима — время приема пищи, дневной сон, общая длительность пребывания ребенка на открытом воздухе (прогулка утром и вечером) и в помещениях при выполнении физических упражнений. Остальные компоненты режима — динамические.

Современные дошкольники испытывают значительные умственные перегрузки. Ребенок уже в дошкольном детстве испытывает вредное воздействие гиподинамии (ограничения движений). Для компенсации недостаточной подвижности используются оздоровительные физические упражнения. Поэтому очень важно рационально организовать режим в детском саду для того, чтобы дети как можно больше находились в движении. В результате физических нагрузок улучшаются функциональные показатели сердечно-сосудистой системы, ускоряется ее развитие, развивается и укрепляется мышечный аппарат, активнее работает дыхательная система, улучшается координация деятельности нервных центров, повышается эмоциональный тонус. Занятия физической культурой улучшают процессы мышления, памяти, способствуют концентрации внимания, повышают функциональные резервы многих органов и систем организма.

ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ

Одним из условий рациональной организации деятельности детей в ДООУ является обеспечение оптимального двигательного режима, который позволяет удовлетворить физиологическую потребность в движении, способствует развитию основных двигательных качеств и способствует поддержанию работоспособности на высоком уровне в течение всего дня.

Модель режима двигательной активности детей

Виды занятий	Варианты содержания	Особенности организации
Утренняя гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> • Традиционная гимнастика • Аэробика • Ритмическая гимнастика • Корректирующая 	Ежедневно утром, на открытом воздухе или в зале. Длительность 10-12 мин.
Физкультурные занятия	<ul style="list-style-type: none"> • Традиционные занятия • Игровые и сюжетные занятия • Занятия тренировочного типа • Тематические занятия • Контрольно-проверочные занятия • Занятия на свежем воздухе 	Два занятия в неделю в физкультурном зале. Длительность 20-35 мин.
Физкультминутки Музыкальные минутки	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение для снятия общего и локального утомления • Упражнения для кистей рук • Гимнастика для глаз • Гимнастика для улучшения слуха • Дыхательная гимнастика • Упражнения для профилактики плоскостопия 	Ежедневно проводятся во время занятий по развитию речи, ИЗО, формированию математических представлений. Длительность 3-5 мин.
Корректирующая гимнастика после сна	<ul style="list-style-type: none"> • Разминка в постели – корректирующие упражнения и самомассаж • Оздоровительная ходьба по массажным и ребристым дорожкам • Развитие мелкой моторики и зрительно-пространственной координации 	Ежедневно, при открытых фрамугах в спальне или группе. Длительность 7-10 мин.
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	<ul style="list-style-type: none"> • Подвижные игры средней и низкой интенсивности • Народные игры • Эстафеты • Спортивные упражнения (езда на велосипедах, катание на санках) • Игры с элементами спорта (футбол, бадминтон, городки, баскетбол, хоккей) 	Ежедневно, на утренней прогулке. Длительность 20-25 мин.
	<ul style="list-style-type: none"> • Игры, которые лечат • Музыкальные игры • Школа мяча 	На прогулке во второй половине дня Длительность 15-20 мин.
Оздоровительный бег		2 раза в неделю, группами по 5-7 человек, проводится во время утренней прогулки.

		Длительность 3-7 мин.
«Недели здоровья»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятия по валеологии • Самостоятельная двигательная деятельность • Спортивные игры и упражнения • Осенние и весенние чемпионаты по прыжкам, бегу. • Совместная трудовая деятельность детей, педагогов и родителей • Развлечения. 	4 раза в год (в октябре, январе, марте, июле)
Спортивные праздники и физкультурные досуги	<ul style="list-style-type: none"> • Игровые • Соревновательные • Сюжетные • Творческие • Комбинированные • Формирующие здоровый образ жизни 	Праздники проводятся 2 раза в год. Длительность не более часа. Досуги - один раз в квартал. Длительность не более 30 мин.
Самостоятельная двигательная деятельность	<ul style="list-style-type: none"> • Самостоятельный выбор движений с пособиями, с использованием самодельного или приспособленного инвентаря. 	Ежедневно, во время прогулки, под руководством воспитателя. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей.
Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях, занятиях		Подготовка и проведение физкультурных досугов, праздников, дней здоровья.

Утренняя гимнастика важна для закаливания организма, повышения работоспособности детей после сна и регулярной физической тренировки в целях совершенствования мышечного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Ее следует проводить при открытой форточке. Свежий воздух воздействует на кожные рецепторы холодом, что способствует быстрому повышению возбудимости ЦНС и восстановлению нормальной работоспособности. На утренней гимнастике целесообразна частая смена упражнений при многократной повторяемости (до 8—12 раз) одного упражнения (в соответствии с рекомендациями Ю.Ф. Змановского).

Утренняя гимнастика может проводиться в различной форме.

Традиционная утренняя гимнастика состоит из двигательных упражнений (различные виды ходьбы и бег), комплекса общеразвивающих упражнений для разных групп мышц, прыжков в чередовании с ходьбой, дыхательных упражнений и заключительной части (ходьбы). Вводная и заключительная части выполняются в кругу, для исполнения комплекса упражнений дети строятся в колонны.

Игровая гимнастика включает 3-6 имитационных упражнений. Образные движения выполняются одной темой. Этот вид утренней гимнастики используется в работе с дошкольниками.

Гимнастика с использованием различных предметов проводится как традиционная

утренняя зарядка с гимнастическими палками, обручами, лентами, флажками, мешочками и т.д.

Бег, ходьба, подвижные и спортивные игры на прогулке

Дозированные бег и ходьба на прогулке - один из способов тренировки и совершенствования выносливости. В начале и в конце прогулки дети выполняют пробежку, после чего переходят на ходьбу, шагая в ритме.

Подвижные и спортивные игры развивают у детей наблюдательность, восприятие отдельных вещей, совершенствуют координацию движений, быстроту, силу, ловкость, меткость, выносливость и другие психофизические качества.

Игры необходимо подбирать с учетом возраста детей, учитывая степень подвижности ребенка в игре. Игры должны включать различные виды движений и содержать интересные двигательные игровые задания.

Опираясь на исследования Козыревой О.В. в ходе работы с детьми дошкольного возраста внедряются **оздоровительно-развивающие игры** при наиболее распространенных заболеваниях и отклонениях в состоянии здоровья дошкольников

- оздоровительно-развивающие игры при плоскостопии;
 - оздоровительно-развивающие игры при нарушении осанки;
 - оздоровительно-развивающие игры при дискинезии желчевыводящих путей;
 - оздоровительно-развивающие игры при ожирении;
 - оздоровительно-развивающие игры при функциональных нарушениях сердца
- оздоровительно-развивающие игры для часто болеющих детей.

Релаксационные упражнения и бодрящая гимнастика

Релаксационные упражнения выполняются для снятия напряжения в мышцах, вовлеченных в различные виды активности. Релаксация - состояние покоя, расслабленности, возникающее вследствие снятия напряжения, после сильных переживаний или физических усилий. Рекомендуется выполнять релаксационные упражнения перед дневным сном с использованием музыки и ароматерапии.

Бодрящая гимнастика проводится после дневного сна. Цель: сделать более физиологичным переход от сна к бодрствованию, улучшить настроение детей и поднять мышечный тонус. После пробуждения дети выполняют некоторые упражнения в постели, потягивание, встают и по массажным коврикам («дорожкам здоровья») переходят в другую комнату, далее выполняют упражнения ритмической гимнастики. Общая продолжительность бодрящей гимнастики - 7-15 минут.

ЗАКАЛИВАНИЕ

Закаливание - это система мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма ребенка ко всем неблагоприятным факторам внешней среды. Для закаливания используются факторы внешней среды (воздух, вода, солнце) как отдельно, так и в виде комплексных мероприятий. Закаливающие мероприятия подразделяются на общие и специальные.

Общие - правильный режим дня, рациональное питание, ежедневные прогулки, здоровый сон, рациональная одежда, соответствующий возрасту воздушный и температурный режимы в помещении, регулярное проветривание комнаты.

К специальным относятся - гимнастические упражнения, массаж, воздушные и водные процедуры, плавание. При закаливании ребенка необходимо соблюдать следующее:

1. состояние здоровья ребенка с учетом его индивидуальных потребностей при выборе метода закаливания;
2. постепенное увеличение силы природного фактора;
3. системность закаливания;
4. спокойное радостное настроение ребенка во время закаливающей процедуры.

Основная наша задача: снижение заболеваемости и укрепление здоровья детей. В связи с этим и составляются комплексные планы оздоровительных мероприятий для каждой возрастной группы.

Для всех детских возрастных периодов характерна повышенная потребность детей в двигательной активности. Активная мышечная деятельность является обязательным условием для нормального развития и формирования растущего детского организма.

Прогулки необходимы в любую погоду, кроме сильного ветра или проливного дождя. Детей до 3-х летнего возраста выводить нужно на прогулки при температуре до -15 градусов. Дети более старшего возраста могут гулять при температуре до 20 - 22 градусов холода.

Практика показывает, что любые воздействия воздуха пониженной температуры оказывают полезный закаливающий эффект, т.е. улучшают физическую терморегуляцию.

Хороший закаливающий эффект дают контрастные процедуры.

После дневного сна в одной из комнат группы снижается температура воздуха до 13-шестнадцати градусов тепла. Дети в 15 часов просыпаются, лежа в постели выполняют 3-4 упражнения, охватывающие все группы мышц. Затем встают, снимают пижамы, выходят в группу с пониженной температурой на 3 - 5 градусов, т.е. принимают воздушно-контрастную ванну.

Хождение босиком является хорошим средством укрепления сводов стопы и ее связок. Главный смысл хождения босиком - закаливание кожи стоп к воздействию пониженных температур, главным образом пола, земли.

Очень часто дети приходят в детские сады с плоскостопием, нарушением осанки, ППЦНС.

Из-за плоскостопия резко понижается опорная функция ног, изменяется положение позвоночника, затрудняется движение.

Профилактические упражнения, укрепляющие своды стопы, должны включаться в занятия утренней гимнастики, а также использовать в физкультурных занятиях, на прогулках, в подвижных играх. Большую роль в профилактике плоскостопия имеет правильный подбор обуви для детей. Обувь не должна быть слишком тесной или просторной. Высота каблука должна быть 1,5 - 2 см, для подростков - 3-4 см. Дети, страдающие плоскостопием, изнашивают внутреннюю сторону подошвы и каблука обуви.

Для укрепления здоровья детей и предупреждения заболеваний необходимо не только

повышать уровень их двигательной активности, но и систематически проводить активные закаливающие мероприятия.

Любое занятие общеразвивающего или оздоровительного характера должно доставлять ребенку радость.

Необходимо соблюдать при этом принцип - «тренироваться, но не перенапрягаться, закаляться, но не переохлаждаться».

В состоянии пониженной двигательной активности снижается обмен веществ и объем информации, поступающей в мозг из мышечных рецепторов. Это ухудшает обменные процессы в тканях мозга.

Дети с большей двигательной активностью оказываются более развитыми и физически, и психически.

Для повышения двигательной активности и оздоровления детей раннего возраста можно использовать «игровые дорожки» в сочетании с контрастными воздушными ваннами после дневного сна.

«Игровые дорожки» - лоток с галькой, водой, махровый коврик, ребристая доска массажеры для стоп, которые помогают включить в работу все группы мышц.

Введение в режим дня детей раннего возраста общеразвивающих упражнений и подвижных игр повышает двигательную активность, способствует правильному формированию стопы, развивает координацию движений, совершенствует физическое развитие.

Обязательным условием эффективного закаливания является наличие адекватной одежды детей, которая должна соответствовать погоде на данное время дня.

Чем больше ребенок перегревается из-за лишней одежды, тем более высок риск возникновения острого респираторного заболевания.

Важнейшим закаливающим средством должны быть прогулки до 4-5 часов в день.

Для укрепления здоровья и предупреждения плоскостопия детям необходимо ежедневно делать утреннюю гимнастику, принимать закаливающие процедуры, практиковать прогулки, походы в лес, бег, прыжки, плавание, катание на велосипеде, в теплое время года ходить босиком по грунту, вплоть до бега по снегу закаленными, в зимний период года кататься на коньках и лыжах.

Закаливание должно стать образом жизни ребенка, а точнее-семейного уклада.

Анализ заболеваемости в группах раннего возраста показывают, что наибольшее количество заболеваний падает на первые месяцы пребывания ребёнка в дошкольном учреждении. Одна из главных причин - трудная адаптация детей раннего возраста. Это обусловлено отсутствием правильного физического воспитания в семье. Многие молодые родители не готовят ребенка к поступлению в детский сад: он не приучен к режиму, малообщителен, имеет вредные привычки-сосание пустышки, укачивание перед сном, малоподвижность.

Медицинские работники совместно с педагогами поставили задачу-целенаправленно формировать и тренировать адаптационные возможности ребенка.

Закаливание повышает сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям, способствует ускорению обмена веществ, оказывает благотворное влияние на психосоматическое состояние ребенка.

Воспитатели выбирают из предложенных методов закаливающие процедуры, которые они будут проводить с детьми своей группы. В дошкольном учреждении используют методы закаливания, абсолютно безвредные для всех детей.

Обязательное условие закаливания — соблюдение принципов постепенности и систематичности. Эффект в снижении острой заболеваемости проявляется через несколько

месяцев после начала процедур, а стойкий эффект — через год.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ МЕРЫ ЗАКАЛИВАНИЯ

- ✓ Ежедневно проводить воздушные ванны в сочетании с физическими упражнениями.
- ✓ Полоскать рот кипяченой водой комнатной температуры после каждого приема пищи.
- ✓ Широко использовать для закаливания и оздоровления не традиционное физкультурное оборудование.
- ✓ Ежедневно в утренней гимнастике использовать ритмические движения.
- ✓ Использовать в своей работе динамические, статические дыхательные упражнения хатха-йога и упражнения, разработанные на основе китайских оздоровительных систем.
- ✓ После сна выполнять упражнения для пробуждения.
- ✓ Применять точечный массаж.
- ✓ В весенне-зимний период вводить витаминизацию и фитотерапию.

Ходьба по мокрым дорожкам, йодно - солевое закаливание

Делается раствор йода с солью. Замачивается простыня и начинается притаптывание в течение 30 секунд. Потом дети вытирают об сухую простыню, которая постелена на массажную щетку. Начальная температура при этом 28 градусов, постепенно она снижается до комнатной температуры.

Такие занятия являются важным фактором профилактики заболевания органов дыхания. Дети, с которыми систематически занимаются йодно-солевым закаливанием, становятся жизнерадостными, спокойными, имеют хорошую двигательную активность, завидный аппетит и крепкий сон. Занятие проводится и дома. Очень важно чтобы ребенок сам стремился к свежему воздуху, воде. Задача родителей - оказать на него определенное воздействие, чтобы ребенок понимал необходимость закаливающих мероприятий для его здоровья.

Осенью и весной начинаются обычно первые простуды, почти неизбежные спутники межсезонья. Неизбежные? Как бы не так! Вы в полнее можете защитить от них свой дом. Много работая с детьми, я обнаружила, что ребята охотнее сделают что-нибудь полезнее, если им предложить это в варианте игры. Ну, например, теплоход заходит в док — он долго плывал по морям и штормы потрепали его в пути. Здесь его починят. Вот и вам предлагаем несколько «чинилок» для малышей. Они помогут и родителям, бабушкам и дедушкам. Занимаясь вместе, вы улучшите и здоровье, и обстановку в семье.

Закаливание ослабленных детей проводится более осторожно, по совету врача. После заболевания закаливания возобновляют, но не ранее чем через 2 недели после полного выздоровления. Методы закаливания зависят от индивидуальных особенностей ребенка, его возраста и социально бытовых условий:

1. избегать сильных раздражителей – продолжительного действия холодной воды, слишком низкой температурой воздуха, перегревание на солнце.
2. следует постепенно и равномерно усиливать действие закаливающих факторов.

При повышении температуры внешней среды ответная реакция организма заключается в следующем:

- снижение интенсивности обмена веществ приводит к уменьшению выработки тепла в организме;
- резко увеличивается отдача тепла, сосуды кожи расширяются, количество крови, протекающая через них возрастает, тело покрывается потом;

Таким путем организм избегает перегревания. Однако пределы терморегуляции отнюдь не безграничны. Очень важно запомнить, что чем менее тренирован охлажденный участок к действию холода, тем сильнее проявляется общая сосудистая реакция.

Контрастно - воздушная ванна

Процедура проходит после дневного сна. Начинается в спальном комнате:

- открываются окна за 15 мин. до окончания сна;
- окна закрываются в 15 час.

Ребята посыпаются со звуками музыки, раскрываются одеяла и лежат в постели в течение 1-2 мин. выполняют 3-4 физических упражнений. По команде воспитателя дети встают с постели и выходят в хорошо проветренное помещение и делают 4-5 физических упражнений.

Приемы закаливания, его методы должны быть для разных детей различными. Для ребенка можно сразу приучить к сравнительно низким температурам окружающей среды. Для другого перехода от теплого к прохладному должен быть очень постепенным. Детям часто болеющим простудными заболеваниями закаливание особенно необходимо. Методы закаливания зависят от индивидуальных особенностей ребенка, его возраста и социально-бытовых условий.

1. избегать сильных раздражителей продолжительного действия холодной воды, слишком низкой температуры воды, перегревание на солнце.
2. следует постепенно и равномерно усиливать действие закаливающих факторов.

Охлаждение любого участка поверхности тела влечет за собой изменение просвета кровеносных сосудов не только на непосредственно охлажденном участке тела, вызывая при этом многообразные изменения во всем организме. Очень важно запомнить, что чем меньше тренирован охлажденный участок к действию холода, тем сильнее проявляется общая сосудистая реакция.

При закаливании ребенка надо добиться такого укрепления терморегулирующего аппарата, при котором ребенок мог бы безболезненно переносить значительные температурные колебания внешней среды. В этом и заключается закаливание.

Помимо улучшения сопротивляемости организма по отношению к климатическим факторам, закаливающие процедуры оказывают благотворное влияние на весь организм, улучшают кровоснабжение, повышают тонус центральной нервной системы и обмен веществ.

Человечество за свою историю выработало много различных методик закаливания - контрастные ванны, влажные обтирания, купания, лечебная гимнастика, массаж и др. Если ваш ребенок часто болеет не спешите бежать в аптеку. Ясно, что организм вашего ребенка ослаблен и нужно думать, прежде всего, о том, как повысить его сопротивляемость внешним воздействиям, а путь к этому один — закаливание.

ОРГАНИЗАЦИЯ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Для обеспечения правильного питания необходимы наличие в пище всех нужных элементов, рациональный режим питания и распределение пищи по калорийности в течение дня. Недостаток в питании детей раннего возраста белка, йода, витамина А, фолиевой кислоты, кальция, железа приводит к задержке в развитии, анемии, снижению иммунитета, что сказывается на здоровье в дальнейшем. Здоровое питание детей должно удовлетворять энергетические потребности организма, связанные с физическим развитием.

Правильно подобранная диета помогает компенсировать нарушения в состоянии здоровья детей.

Обогащенная белком и витамином С пища повышает защитные силы организма к воздействию вредных факторов. В рацион целесообразно включать ежедневно растительное масло, являющееся носителем полиненасыщенных жирных кислот, которые регулируют окислительные процессы в организме. Один из источников этих кислот — рыбий жир, поэтому в питание детей желательно включать жирную рыбу (палтус, мойва, окунь, сельдь, скумбрия и др.)

В рацион дошкольников должны входить в большом объеме растительные волокна и клетчатка, так как балластные вещества являются физиологически важными элементами пищи наряду с нутриентами (белками, жирами, витаминами, углеводами, микроэлементами). Потребление искусственно приготовленных (рафинированных) продуктов следует ограничить.

Для восполнения дефицита витаминов обязательно включать в рацион свежие овощи, фрукты, соки, а также продукты, обладающие радиопротекторными свойствами (защищающими от радиации), к которым относятся красная столовая свекла, облепиха, черноплодная рябина, шиповник, черника, клюква. Дефицит натуральных фруктов в детском питании можно восполнить за счет сухофруктов, из которых готовят компоты, кисели, десерты с сахаром и сметаной, добавляют их в каши, запеканки, пудинги. На полдник вместо сока или молочных продуктов можно подать витаминные напитки из ягод и лекарственных трав. В зимний период в суп добавляют мелко нарезанный свежий лук или чеснок. Весной

рекомендуется подавать на полдник печеные яблоки. Сырые салаты с растительным маслом следует подавать перед едой, а не вместе со вторым блюдом.

Для детей, страдающих пищевой аллергией на определенные продукты, пища готовится отдельно.

В зимний период в ДОУ необходима организация работы по профилактике гриппа.

Она включает:

- ✓ Полоскание зева настоями антисептических трав (шалфеем, эвкалиптом, календулой и др.) — ежедневно после еды на период эпидемии.
- ✓ Аэрация групп мелко нарезанным чесноком и луком — ежедневно на период эпидемии.
- ✓ Чесочно-лимонный смесь — ежедневно по 1 чайной ложке 2 раза в день (перед обедом и ужином).
- ✓ Аскорбиновая кислота для детей с 3 лет — 1 драже 2 раза в день в течение 15 дней.
- ✓ Сироп корня солодки (детям подготовительной группы) — в течение 7 дней.
- ✓ Оксолиновая мазь (для детей подготовительной группы) — ежедневно 2 раза в день перед прогулкой.
- ✓ Фитотерапия: зеленый чай — ежедневно после сна.
- ✓ Ношение медальона со свежими дольками чеснока — ежедневно.

В практике работы ДОУ необходимо использовать **аэрофитотерапию**.

Противопоказанием к применению аэрофитотерапии является повышенная индивидуальная чувствительность к запахам. Зимой и ранней весной детскому организму не хватает витаминов, поэтому в рацион питания детей необходимо включать **витаминные сборы и чаи**, обладающие укрепляющими настоями, которые поднимают защитные силы организма.

САМОМАССАЖ

Самомассаж - это массаж, выполняемый самостоятельно, массаж - это дозированное механическое раздражение тела человека с помощью различных приемов и манипуляций, выполняемых руками и специально подобранным природным материалом, а так же специальным оборудованием. Улучшает функциональную способность центральной нервной системы, активизирует глубоко лежащие сенсорные пути. Он используется для повышения работоспособности, восстановления сил, а также с целью профилактики простудных заболеваний.

Приемы самомассажа детей специально обучают на занятиях приемы: например,

воспитанию ритма и повышению эмоционального настроения у детей младшего дошкольного возраста способствуют сюжетная мотивация и речитатив.

Приемы самомассажа должны стать постоянными мероприятиями в ритме дня дошкольника и использоваться во всех видах деятельности ежедневно.

На кистях рук выделяются определенные зоны воздействия, через биологически активные точки на внутренние органы:

- большой палец - легкие, дыхательная система,
- указательный палец и ребро кисти - толстый кишечник,
- средний палец - сосудистая система (аллергия),
- безымянный палец - железы внутренней секреции (надпочечники, поджелудочная железа, молочная железа),
- мизинец - сердце.

В осеннее - зимний период нужно обратить особое внимание на массаж большого пальца, при кашле сильно массирует концевую фалангу среднего пальца.

Массаж рук

Энергично потереть ладони.

Ласково, круговыми движениями потереть внешнюю сторону рук, перейти на предплечья, плечи.

Поочередно надавать на фланги пальцев, начиная от их оснований до кончиков пальцев, надавив до боли на ногти. Покрутить каждый палец 2-3 раза в одну сторону, затем в другую.

Прижать поочередно кончики пальцев к их основаниям внутри ладоней.

Прижать поочередно пальцы к тыльной стороне ладони. Помассировать руки до плеч, перемежая поглаживание, растирая, мягкие прощупывания круговыми движениями пальцев.

Массаж живота

Скульптор замешивает глину. Поглаживание животика почасовой стрелке, пощипывание, похлопывание ребром ладони и кулачком. Цель улучшить работу кишечника.

С левой стороны пальчиками нажимая более глубоко, «проверяем готовность глины». (Воздействие на сигмовидную кишку).

Массаж области груди

Поглаживанием область грудной клетки со словами: «Я - милая, чудесная, прекрасная...»

Воспитаем бережное отношение к своему телу, учим любить).

Лепим красивое лицо

Поглаживаем лоб, щеки, крылья носа, чтобы кожа была упругой. Надавливаем пальчиками активные точки переносицы, середину бровей, разглаживаем брови, глаза, похлопываем по щекам, подергиваем нос.

Игра «Буратино»

Лепим красивый нос для Буратино.

Буратино рисует носом «Солнышко», «морковку», «домик».

При этом у детей появляется радостное ощущение от медленных и плавных движений шеи.

Упражнение дает терапевтический эффект для шейного отдела.

Массаж рук

Моем кисти рук, сильно трем ладонки до ощущения сильного тепла, надавливаем каждый палец. Фалангами пальцев одной руки трем по ноготочкам; другой «Стиральная доска» вызывает воздействие на внутренние органы: сердце, легкие, печень, кишечники. Создается ощущение легкости и радости внутри организма. Трем «Рукой - мочалкой» всю руку до плеча, сильно нажимаем на мышцы плеча, предплечья, смываем водичкой мыло - ведем одной рукой вдоль второй руки вверх и затем ладонкой вниз, стряхиваем воду.

При этом происходит возбуждение мышц рук и прочистка энергетических каналов рук.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА

Оздоровительная работа с дошкольниками в последние десятилетия приобрела особую актуальность, что связано со стабильной тенденцией ухудшения здоровья всего населения России, в том числе и детей. Причин тому много: это социальные, экологические, политические факторы и пр. В связи с этим принимаются меры для изменения ситуации: развивается сеть оздоровительных центров и спортивных клубов, разрабатываются и апробируются на практике новые оздоровительные методики, адаптируются к современным условиям хорошо известные, но забытые методы, формы и средства оздоровления. В нашем саду проводится такая форма оздоровительной работы, как гимнастика после дневного сна.

Гимнастика после дневного сна.

Позволяет создать положительный эмоциональный фон, вызвать повышенный интерес ко всем оздоровительным процедурам. Кроме того, принимая определенный игровой образ, дети быстрее лучше понимают технику выполнения того или иного упражнения. Таким образом, решается несколько задач:

- Оздоровление детей
- Развитие двигательного воображения
- Формирование осмысленной моторики.

В гимнастику после сна целесообразно включать щадящие элементы закаливания, не имеющие противопоказаний или ограничений. Их можно и нужно сочетать с другими оздоровительными процедурами: дыхательной и звуковой гимнастикой, профилактикой и коррекцией нарушения осанки, плоскостопия, упражнения для глаз, пальчиковой гимнастикой,

элементами хатха-йоги, психогимнастики, самомассажа, аутотренинга и т.д.

В нашем ДОУ комплексы оздоровительной гимнастики после дневного сна составляются на две недели. За это время дети успевают овладеть техникой выполнения отдельных процедур. Благодаря частой смене комплексов интерес к данной гимнастике поддерживается на протяжении всего года.

Схема проведения оздоровительной гимнастики после дневного сна:

- гимнастика в постели,
- упражнения, направленные на профилактику плоскостопия и нарушений осанки,
- дыхательная гимнастика,
- индивидуальная или дифференцированная оздоровительная работа, водные процедуры.

Методика проведения оздоровительной гимнастики

- пока дети спят, педагог создает условия для контрастного закаливания детей: готовит «холодную» комнату (игровая комната) температура в ней с помощью проветривания снижается вначале на 3-5 градусов по сравнению с «теплой» комнатой;
- пробуждение детей происходит под звуки плавной музыки, громкость которой медленно нарастает;
- гимнастика в постели направлена на постепенный переход детей от сна к бодрствованию. Педагог начинает проводить ее с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения. Гимнастика в постели может включать такие элементы, как потягивание, попередное и одновременное поднятие и опускание рук и ног, элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз и т.п.

Главное правило - исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение, перепад кровяного давления и, как следствие, головокружение. Длительность гимнастики в постели - 2-3 минут.

- затем дети переходят в «холодную» комнату босиком и в трусиках. Там они выполняют **корректирующую ходьбу** (на носка, пятках, с высоким поднятием колен, в полуприседе, в полном приседе, на внешней стороне стопы, с перекатом с пятки на носок, по **корректирующим дорожкам**) или **комплекс упражнений направленных на профилактику плоскостопия.**

Далее дети переходят в «теплую» комнату, где выполняют комплекс упражнений или **физкультминуток**, направленных на профилактику нарушений осанки. Чтобы заинтересовать детей, можно использовать кубики, мячи, обручи, гантели, гимнастические палки, футболы. Они выполняются в течении 2-3 минут.

- затем дети переходят вновь в «холодную» комнату, чтобы выполнить **комплекс упражнений дыхательной гимнастики**, что очень важно для укрепления иммунитета, профилактики простудных заболеваний и заболеваний верхних дыхательных путей. Однако именно эта часть гимнастики обычно вызывает трудности у детей, поэтому педагоги **ограничиваются** выполнением одного-двух дыхательных упражнений в течении

секунд. Отдельные упражнения, безусловно, не принесут вреда, но наибольший эффект достигается только при достаточном длительном выполнении упражнений. Дозировку их нужно увеличивать постепенно от 0,5-1 до 5-7 минут. В противном случае у детей может наблюдаться головокружение и тошнота.

Педагог проводит дифференцированную оздоровительную работу с отстающими детьми (например, с часто болеющими). Он может организовать самостоятельную деятельность детей по оздоровлению (например, дать задание детям с плоскостопием «плоскостопные стопы» собирать каштаны то правой, то левой ногой). В это время остальные дети под руководством воспитателя или его помощника выполняют водные процедуры (умывание, обливание рук прохладной водой).

Общая длительность оздоровительной гимнастики после дневного сна должна составлять 12-15 минут.

№	Упражнение	Время	Место
1	Сидя на стуле, ноги вместе, руки на коленях.	1 мин.	Стул
2	Сидя на стуле, ноги вместе, руки на коленях.	1 мин.	Стул
3	Сидя на стуле, ноги вместе, руки на коленях.	1 мин.	Стул
4	Сидя на стуле, ноги вместе, руки на коленях.	1 мин.	Стул
5	Сидя на стуле, ноги вместе, руки на коленях.	1 мин.	Стул
6	Сидя на стуле, ноги вместе, руки на коленях.	1 мин.	Стул
7	Сидя на стуле, ноги вместе, руки на коленях.	1 мин.	Стул
8	Сидя на стуле, ноги вместе, руки на коленях.	1 мин.	Стул
9	Сидя на стуле, ноги вместе, руки на коленях.	1 мин.	Стул
10	Сидя на стуле, ноги вместе, руки на коленях.	1 мин.	Стул
11	Сидя на стуле, ноги вместе, руки на коленях.	1 мин.	Стул
12	Сидя на стуле, ноги вместе, руки на коленях.	1 мин.	Стул
13	Сидя на стуле, ноги вместе, руки на коленях.	1 мин.	Стул
14	Сидя на стуле, ноги вместе, руки на коленях.	1 мин.	Стул
15	Сидя на стуле, ноги вместе, руки на коленях.	1 мин.	Стул
16	Сидя на стуле, ноги вместе, руки на коленях.	1 мин.	Стул
17	Сидя на стуле, ноги вместе, руки на коленях.	1 мин.	Стул
18	Сидя на стуле, ноги вместе, руки на коленях.	1 мин.	Стул
19	Сидя на стуле, ноги вместе, руки на коленях.	1 мин.	Стул
20	Сидя на стуле, ноги вместе, руки на коленях.	1 мин.	Стул

МЕДИЦИНСКАЕ СОПРОВОЖЕНИЕ МЕДИЦИНСКОЙ РАБОТЫ

План лечебно-профилактической работы

План лечебно профилактических процедур	Дата	Ответственный
Провести ЛФК	3 раза в неделю	Ст. медсестра
Систематические полоскания горла настойкой эвкалипта, соевым р-ром.	Ежедневно	Воспитатель
Проведение закаливающих мероприятий по возрастным группам.	Ежедневно	Воспитатель
Дыхательная гимнастика по Сурьениковой.	Ежедневно	Ст. медсестра
Дача элеутерококка по 1 капле на год жизни.	Сентябрь	Ст. медсестра
Парофинотерапия - реабилитационный этап.	Сентябрь	Ст. медсестра
Массаж грудной клетки №ю, УФО №10, смазывание горла р-ром Люголя.	Ноябрь	Ст. медсестра
Настойка шиповника по 100 гр. в день	Декабрь	Ст. медсестра
Оксалиновая мазь, глюконат кальций по 1 таб. в течение 10 дней.	Январь	Ст. медсестра
Отвара трав по 100 гр. в день.	В течение 2	Ст. медсестра
УФО общее №ю полоскание горла настоем трав (шалфей, эвкалипта).	Февраль	Ст. медсестра
Поливитамины по 1-2 драже в день, кислородный коктейль, смазывание горла р-ром Люголя.	Март	Ст. медсестра
Полоскание горла настоем трав (шалфей,		Ст. медсестра
14 Лечебно профилактическая работа <ul style="list-style-type: none"> • вести контроль за проведение прививок и введением прививочной документации • вести журнал прихода и расхода вакцин • своевременно подавать отчет об осмотре детей и сотрудников на кожные заболевания и педикулез. 	Ежедневно 1 раз в неделю 1 раз в месяц Ежедневно	Ст. медсестра Ст. медсестра Ст. медсестра Ст. медсестра

<ul style="list-style-type: none"> • провести диспансеризацию детей семилеток 	2 раза в неделю	
А)осмотр педиатром	2 раза в год	Врач
Б) консультация ЛОР врача	2 раза в год	ЛОР врач
В)консультация окулиста	2 раза в год	Окулист
Г) осмотр хирурга	1 раз в год	Хирург
Д) осмотр логопеда		Логопед
<p>25 Санитарно – просветительская работа</p> <ul style="list-style-type: none"> • Консультация с педагогами болезни Боткина и ее профилактика, воздушно – капельная инфекция, профилактика детского травматизма, ОКЗ ее предупреждения; • Пополнять уголок родителей в группах наглядными материалом по охране жизни и здоровья детей, одежда по сезону, экскурсии прогулки; • Оформить санбюллетень для родителей. 	Ежедневно ежемесячно	Ст. медсестра Воспитатели

План оздоровления часто болеющих детей.

Мероприятия	Дата проведения	Ответственный
Организационная работа.		
Смывание зева йодно-солевым раствором или Лю-голя.	Сентябрь один раз в квартал	Медсестра оздоровления
Промывание рта после еды раствором морской соли.	Ежедневно после еды	Воспитатели
Салициловая мазь в нос 2 раза в период карантина.	1 месяц	Медсестра Воспитатели
Дибузол в период карантина 2х2 раза в день.	ю дней	Медсестра Воспитатели
Оториноларингологические методы по назначению врача: УФО №5	Лор - 2 раза в год по назначению врача	Медсестра ЧБД Врач

6	Полоскание зева раствором эвкалипта, соевым раствором (1 раз в день после еды).	В период карантина	Родители Старшая медсестра
7	Ингаляция лекарственными травами.	Ежедневно по схеме	Старшая медсестра Медсестры
8	Кислородный коктейль.	Ежедневно 1 месяц	Старшая медсестра
9	Фитотерапия: 1. аппетитный чай; 2. желчегонный сбор; 3- шиповник;	Ежедневно по схеме	Старшая медсестра Воспитатели
10	Массаж грудной клетки.		
11	Дыхательная гимнастика по Стрельниковой.	Ежедневно	Воспитатели Физ. Рук.
12	Регулярно закаливающие процедуры, не отменять после болезни, лишь ослабить воздействие.	Ежедневно	Воспитатели

Мероприятия по оздоровлению часто болеющих детей, состоящих на диспансерном учете

Мероприятия для часто болеющих детей, состоящих на диспансерном учете. Для проведения противорецидивного оздоровления детей, страдающих той или иной хронической патологией.

Формируем 4 группы:

- хронические заболевания верхних дыхательных путей (ЛОР патология частые эпизоды ОРВИ);
- аллергические заболевания (нейродермиты, бронхиальная астма, атопический дерматит);
- ДЖВП, гастриты, гастродеудениты;
- вирусные заболевания.

Перед проведением курса оздоровления мы делим родителей этих детей на 4 подгруппы. В каждой подгруппе проводим с родителями всеобщ по соответствующим темам:

- фитотерапия
- методы закаливания в домашних условиях;
- ознакомление с элементами дыхательной гимнастики Стрельниковой;
- самомассаж и точечный массаж;
- организация ЛФК и её применение в домашних условиях;
- профилактика предупреждения остро-респираторных заболеваний в саду и семье

Занятие проводится 1 раз в квартал.

Консультация для детей совместно с родителями по следующей схеме:

- беседа с родителями (сбор анализа)

- осмотр ребенка;

- выдача рекомендаций по приему препаратов из трав в домашних условиях;

- санитарно-просветительная работа с родителями и детьми

План закаливающих процедур с детьми

Лето

Утренняя гимнастика на свежем воздухе (все, кроме ясельных групп).

Игры с водой (старшие, подготовительные группы).

Контрастное закаливание (ясельные группы).

Контрастный метод закаливания - обливание рук, ног, шеи прохладной водой (все группы).

Игровое топтание (ясельные группы).

Игровое босиком по полу, песку, скошенной траве, гальке (все группы).

Игры детей с водой в минибассейнах на свежем воздухе.

Облучение солнцем, воздухом и водой (во всех группах).

Осень

Утренняя гимнастика на свежем воздухе (все группы, кроме ясельных).

Игры с водой (старшие, подготовительные группы).

Йодно-солевое топтание (ясельные группы).

Игровое босиком по ребристой доске, массажорам (все группы).

Игровое полоскание зева (все, кроме ясельных групп).

Контрастное закаливание (все группы).

Зима

Утренняя гимнастика с элементами ЛФК, дыхательная гимнастика (все группы).

Контрастное закаливание (все группы).

Контрастное обливание ног детей прохладной водой (старшие, подготовительные группы).

Контрастный метод закаливания: обливание лица, шеи, рук прохладной водой, йодно-солевое топтание (все группы).

Игровое полоскание зева (все кроме ясельных групп).

Релаксирующая гимнастика после сна (старшие, средние, подготовительные группы).

Игры детей на лыжах (старшие, подготовительные группы).

Весна

Утренняя гимнастика - дыхательная, с элементами ЛФК (все группы).

Контрастное закаливание (все группы).

3. Пробежки после сна в спортзале (средние, старшие, подготовительные группы).
4. Рижский метод закаливания: йодо-солевое топтание (ясельные группы).
5. Ходение детей босиком по дорожке из пуговиц, гальки, по массажерам (все группы).
6. Полоскание зева отварами трав (все группы).
7. Закаливание Люстрой Чижевского (все дети).
8. Корректирующая гимнастика после сна (все группы).

Оздоровительные мероприятия в осеннее – зимний период

в I младших группах

1. Сквозное проветривание группы — ежедневно.
2. Влажная уборка - ежедневно.
3. Дыхательная гимнастика — ежедневно.
4. Витаминные чаи — с 2 ноября по 13 ноября.
5. Индивидуальные процедуры (массаж грудной клетки с согревающей мазью «Доктор Мом», полоскание зева растворами трав - 10 дней)
6. Ароматерапия — ежедневно.
7. Оксолиновая мазь - ежедневно.
8. Ревит - ежедневно.
9. Дача лимонно-чесночной смеси за 30 минут до обеда, запивая 0,5 стакан воды - ежедневно.
10. Контрастное закаливание - ежедневно.
11. Киндер сюрприз с фитоцидами - ежедневно.

в II младших группах

1. Сквозное проветривание группы - ежедневно.
2. Влажная уборка - ежедневно.
3. Дыхательная гимнастика - ежедневно.
4. Витаминные чаи - с 16 ноября по 27 ноября.
5. Индивидуальные процедуры (массаж грудной клетки с согревающей мазью «Доктор Мом», полоскание зева растворами трав -10 дней)
6. Ароматерапия - ежедневно
7. Оксолиновая мазь - ежедневно.
8. Ревит - ежедневно.
9. Дача лимонно-чесночной смеси за 30 минут до обеда, запивая 0,5 стакан воды – ежедневно.
10. Контрастное закаливание - ежедневно.

II Киндер сюрприз с фитоцидами - ежедневно.

в средних , старших, и подготовительных группах

- 1 Сквозное проветривание группы - ежедневно.
- 2 Влажная уборка - ежедневно.
- 3 Солевое полоскание полости рта после обеда.
- 4 Индивидуальные процедуры (массаж грудной клетки с согревающей мазью «Доктор Мом» 10 дней)
- 5 Дача лимонно-чесночной смеси за 30 минут до обеда запивая 0,5ст. воды - ежедневно.
- 6 Дыхательная гимнастика после сна.
- 7 Пробежки после сна - ежедневно.
- 8 Оксолиновая мазь - ежедневно
- 9 Витамины (витаминизация III блюда в обед) -ежедневно.
8. Ароматерапия - ежедневно.
9. Точечный массаж по Уманской - ежедневно.
10. Киндер сюрприз с фитоцидами -ежедневно.
11. Дача лука и чеснока в первое блюда в обед

Приготовление и применение как в прошлом рецепте.

Витаминный чай:

- Листья подорожника большого - 3 части;
- Корень солодки - 3 части;
- Листья мать и мачехи - 4 части.

Приготовление:

Одну столовую ложку смеси заварить двумя стаканами кипятка, настаивать 20 минут, процедить.

Применение:

Пить в теплом виде по 2 стакана через 3 часа

- Плоды шиповника - 1 часть;
- Плоды малины - 1 часть.

Приготовление:

Готовить и заварить как чай.

- Плоды шиповника - 1 часть;
- Плоды рябины - 1 часть.

Приготовление:

Одну столовую ложку измельченной смеси заварить двумя стаканами кипятка, настоять 1 час, процедить, добавить сахар по вкусу.

Применение:

Пить по 0,5 стакана 3-4 раза в день.

- Плоды рябины - 7 частей;
- Листья крапивы - 3 части.

• Приготовление:

Одну столовую ложку смеси заварить двумя стаканами кипятка, кипятить 2-3 минуты, настаивать 3 часа в прохладном темном месте.

Применение:

Пить 0,5 стакана 3-4 раза в день.

Ароматерапия

АРОМАТЕРАПИЯ — лечение с помощью эфирных масел разных растений. Это не только наука, но и искусство очень древнее и чрезвычайно современное. Необоснованно забытое на время форма помощи человеческому организму вновь возрождается. В аптеках и парфюмерных отделах появились ароматные флакончики с самыми разными маслами. Конечно, лечить серьезные заболевания можно только с помощью врача-ароматерапевта. Но есть знания, которые помогут оказать первую помощь ребенку или самому себе, своим близким при простуде, гриппе, заболеваниях уха, носа, ушибах и т. п. с помощью масел можно нормализовать артериальное давление, снять стресс, усталость, апатию и перевозбуждение.

Дезинфекция помещения при эпидемии гриппа:

Чайное дерево 4 капли; Эвкалипт — 2 капли; Чабрец (тимьян) - 2 капли; 2 раза в день через аромалампу.

Существуют разные способы применения масел, в небольших дозировках, их используют для аромамассажа, ингаляции, аромаванн, а также через ароматизационные лампы. В аромалампе масло капают в чашку, которая нагревает воду и способствует испарению масла с ее поверхности. От лампы исходит легкий, не концентрированный запах.

Для индивидуальной защиты от вирусов и всевозможных негативных воздействий, для регулирования работоспособности, артериального давления на шее носят аромамедальон и аромакувшинчики. Достаточно 1-2 капель масла, и весь день вас будет сопровождать приятный аромат.

Расслабляющая смесь.

Герань - 4 капли;

Лимон — 2 капли;

Лаванда - 2 капли;

Вместо герани можно использовать розмарин.

Фактически каждый вдох приносит нам с собой какой-то запах - хорошо если нейтральный или приятный. В сказках маленькие нежные крылатые существа - эльфы питаются ароматами цветов.

Славяне верили, что в венчиках цветов живут души еще «душа» растения. В маленькой капельке масла - сила и благодать у каждого растения своя. Человек, который открыл для себя и открыл себя маслам, общается с ними как с собеседниками, так же, как делают это те, кто любит минералы и растения. И взамен получает от них помощь — благие силы.

Масло шалфея обладает сильным бактерицидным действием. Водный раствор масла применяют при ангине, стоматите, пародонтозе, флюсах, зубной боли, предотвращает кариес.

Ингаляция маслом шалфея помогает курильщику избавиться от табачной зависимости, помогает при ангине, ларингите.

Масло пихты обладает противовоспалительным действием, очищает легкие от вредных веществ, химических соединений, способствует насыщению крови кислородом. Ингаляция маслом пихты эффективна в сочетании с растиранием при ангине, гриппе, пневмонии, бронхите.

Это идеальное косметическое средство, которое в короткий срок помогает избавиться от морщин и дряблости кожи благодаря его омолаживающему воздействию на клетки кожи. Масло пихты используют для приготовления ванн.

Масло лаванды обладает бактерицидным и антиспазматическим свойством. Ингаляция маслом лаванды лечит гайморит, помогает при головной боли, стимулирует работу сердца. Способствует более быстрому заживлению ран, прыщей, фурункулов, ожогов. Втирание масла лаванды применяют при ушибах, вывихах, параличах. Аромат лаванды стимулирует умственную работоспособность.

Масло мяты - ингаляция помогают при головной боли, гайморите, ларингите, трахеите и заболеваниях органов дыхания, очень эффективно при насморке и учащении сердцебиения. При втирании в кожу оказывает успокаивающее действие, помогает при укусах пчел, ос, комаров. Запах мяты освежает и стимулирует работу мозга, облегчает приступы эпилепсии. Мята обладает слабым анестезирующим действием, снимает зубную боль, помогает при желудочных коликах (2-3 капли на кусочек сахара).

Закаливание солнцем

Необходимо знать что солнечный свет совершенно необходим для нормального развития ребенка. Возникающие при его недостатке нарушения естественного образования витамина Д в коже, расстройства фосфорно-кальциевого обмена приводят к заболеванию рахитом, ослаблению всего организма. Вместе с тем, избыток солнечных лучей также неблагоприятно отражается на детском организме. Следовательно, рекомендации о разумном использовании облучений должны особенно тщательно выполняться по отношению к детям.

Ни в коем случае не допускайте слишком длительного пребывания детей под палящими лучами солнца. Во время прогулок и при солнечных ваннах голова ребенка должна всегда быть прикрыта легким светлым головным убором.

Закаливание солнцем лучше всего проводить во время прогулок или спокойной игры детей в утренние часы. Следите за тем, чтобы ребенок не «обгорел». Первое время солнечные ванны малышу удобнее принимать в легкой одежде - белой панаме, светлой рубашке и трусах. Через 3-

4- дня вместо рубашки надевать майку, так через несколько дней он может принимать процедуры гольшом. Длительность первой ванны 3-4 минуты (по 1 минуте на спине, животе, правом и левом боку). Затем каждые 2-3 дня добавляйте по 1 минуте на каждую сторону тела. Таким образом, длительность солнечных ванн увеличивается для 3-4 летних детей до 12-15 минут, 5-6 летних - до 20-25 минут и для 6-7 летних - до 30-35 минут. После солнечной ванны желательно сделать обливание или душ. Желательно проводить процедуры. Дети, как правило, достаточно принимают солнечную ванну 1 раз в день. В летний период полезно на прогулке мамам и папам: во время закаливанием солнцем постепенно закаливать и закаляем ребенка. При появлении сердцебиения, головной боли, слабости закаливание прекратить и обратитесь за советом к врачу. Если причин для беспокойства нет, старайтесь использовать любую возможность для облучения ребенка солнечным светом.

Привлечь внимание к осанке

На протяжении последних десятилетий в нашей стране сложилась тревожная тенденция ухудшения физического развития и состояния здоровья всего населения, в том числе детей. Высок процент дошкольников с нарушениями осанки и зрения.

Главные причины: недостаточная двигательная активность вследствие переуплотненности групп, несвоевременная оказание медицинской помощи и нерегулярная лечебно-профилактическая работа, нарушение режима питания и отдыха в детском саду; недостающее внимание к закалывающим и физкультурно-оздоровительным мероприятиям. Слабость мышечного корсета, неправильные позы, которые ребенок принимает в положение сидя, стоя, лежа, при ходьбе, во время игр, во сне; врожденные аномалии развитие ребер, грудной клетки, позвонков, нижних конечностей вызывают нарушение осанки. Это приводит к снижению подвижности грудной клетки, диафрагмы, ухудшению рессорной функции позвоночника, что в свою очередь негативно влияет на деятельность центральной нервной системы, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, становится спутником многих хронических заболеваний вследствие проявления общей функциональной слабости, гипотонического состояния мышц и связочного аппарата ребенка.

Объем мышечных волокон заметно нарастает к 5 годам, одновременно увеличивается и мышечная сила. Однако эти сдвиги неравнозначны в разных группах мышц. Глубокие спинные мышцы и в 6-7 летнем возрасте отличаются слабостью, что не способствует укреплению позвоночного столба. Слабо развиты и мышцы живота. Поэтому у дошкольников отмечаются функциональные (нестойкие) нарушения осанки. Они начинают проявляться у детей раннего возраста: в ясельном возрасте встречаются у 2,1 %, в 4 года - у 15 - 17%, в 7 лет - у каждого третьего ребенка. К нарушению осанки могут привести и такие заболевания, как рахит, ожирение, избыточное отложение соотношение основных ингредиентов пищи - солей, витаминов, микроэлементов.

Следует помнить: лечить всегда труднее, чем предупредить развитие патологического процесса.

Наиболее часто встречающиеся нарушения осанки у дошкольников: искривление позвоночника в виде боковых его отклонений (сколиозы); чрезмерное отклонение позвоночника в грудном отделе (кифозы) и поясничном (лордозы); плоскостопие и врожденная косолапость; асимметричное положение плеч и др.

Поэтому очень важно вести профилактическую работу по предупреждению нарушения осанки у детей в дошкольном возрасте. И делать это надо не только в дошкольном учреждении но и в семье. Мы предлагаем ряд комплексов утренней гимнастики, которые можно делать дома:

«Летчики»

1. Ходьба на носочках, по сигналу «большие» руки на поясе, бег, ходьба.
2. «Самолет летит» 1 - встать прямо, руки поднять в стороны и опустить (8-ть раз).
3. «Самолет приземлился» - и.т. ноги на ширине плеч, руки в стороны. Присесть, встать (5-ть раз).
4. «Летчик отдыхает» - лежа на спине, руки вдоль туловища. Перевернуться на живот, на спину (4-ре раза).
5. «Самолет летит» - повторить 1-е упражнение.
6. «Тренировка» - прыжки на 2-х ногах.

«Мы веселые ребята»

1. Ходьба, остановка по сигналу (поднять флажок).
2. «Ножницы режут» - встать руки опущены. Вытянуть руки вперед скрестить, опустить (6-ть раз).
3. «Маленькие, большие» - присесть, встать (5 раз).
4. «Длинные, короткие ноги» - сесть на пол и вытянуть ноги, затем согнуть в коленях (5-ть раз).
5. Повторить 1-е упражнение.
6. «Веселые зайчат» - прыжки на 2-х ногах, чередуя ходьбой.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Организация жизнедеятельности детей в дошкольном образовательном учреждении предусматривает не только реализацию разделов педагогической работы – обучение, организацию отдыха, самостоятельные и коллективные игры, разные формы двигательной активности детей, но и осуществление в тесном контакте воспитателя с медицинским работником целенаправленной деятельности, которая обеспечивает условия для формирования здоровья дошкольников.

Своевременная оценка физического и психического здоровья необходима как для выявления индивидуальных особенностей роста и развития, так и для последующей коррекционно-развивающей работы. Деятельность дошкольного учреждения должна включать воспитательно-образовательный и воспитательно-оздоровительный аспекты. Наряду с сохранением физического здоровья в дошкольном возрасте необходимо обратить внимание на сохранение и формирование психологического здоровья, так как основу психологического здоровья составляет полноценное психическое развитие.

В ходе работы выявлено, что педагогическими показателями здоровья и благополучия дошкольников являются следующие:

- поведение, мысли и чувства, адекватные условиям и событиям;
- социально приемлемые способы самоутверждения и самовыражения;
- положительный эмоциональный фон, оптимистический настрой, способность к эмоциональному переживанию;
- своевременное физическое и психическое развитие;
- доброжелательное отношение к окружающим, полноценное общение.

Обеспечение здоровья в дошкольном возрасте возможно с помощью реализации педагогической поддержки детей. Основными задачами поддержки являются: обучение положительному взаимоотношению и принятию других людей и обучение рефлексивным умениям. Проводимая система занятий с детьми дошкольного возраста комплексно воздействует на развитие ребенка.

Одним из действенных путей решения проблемы по оздоровлению детей является индивидуально-дифференцированный подход с учетом различия, реактивности и иммунологических возможностей растущего организма.

В ходе работы установлено, что только при комплексном и систематическом использовании во всех режимных моментах в ДОУ нетрадиционных методов коррекции и оздоровления; личностно-ориентированном подходе к педагогическому процессу, при активизации совместной деятельности ДОУ и семьи по вопросам оздоровления и развития ребенка, а также создание психоэмоционального и физического комфорта для детей как в ДОУ, так и дома будут способствовать сохранению и укреплению здоровья детей дошкольного возраста.