МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД «ОСТРОВОК»

УТВЕРЖДАЮ
И.о.заведующей МБДОУ
«Детский сад «Островок»
_____ Л.А.Гаевская

СТРУКТУРА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ДЕТСКОГО САДА

Основные направления работы ДОО

Профилактическое:

1) обеспечение благоприятной адаптации;

2) выполнение санитарно-гигиенического режима;

3) проведение обследования 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.

Организационное:

1) организация здоровьесберегающей среды ДОО;

2) определение показателей физичсского развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностик;

3) изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик;

4) систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров;

5) пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей, сотрудников.

Лечебное:

1) коррекция отдельных отклонений в физическом и психическом развитии;

2) дегельминтизация;

3) иммунотерапия;

4) витаминотерапия;

5) оказание скорой помощи при неотложных состояниях;

6) диетотерапия (индивидуальное меню для детей с почечной патологией).

Контрастное воздушное закаливание

Характер действия	Метод	Методика	Противо-показания
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
Вода (температурные и механические раздражающие воздействия на кожу, органы обоняния, дыхательную систему)	Полоскание рта отварами трав (кипяченой водой)	Постепенное обучение полосканию рта, начиная с 1-й младшей группы. Чередование процедур (2 недели – отвар трав, 2 недели – кипяченая вода)	Аллергическая восприимчивость
	Обширное умывание	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	Температура воздуха ниже нормы. Наличие медицинских отводов
	Туалет носа	Освободить носовой ход от скапливающейся слизи, промыть	Нет

носочки на ноги и вторые одеяла. Разумеется, температура в спальной комнате не должна быть ниже +14 °С.

3. Сухое растирание.

После утренней гимнастики, физкультурного занятия, во время гимнастики после сна воспитатель надевает на руку махровую рукавичку и растирает ребенка. Затем варежка сбрасывается в специальную емкость и сдается в стирку.

Система профилактической и коррекционной работы по оздоровлению дошкольников.

Профилактика:

1. Точечный массаж по методу А. А. Уманской.
2. Комплексы упражнений по профилактике нарушений зрения во время занятий.
3. Гимнастика с элементами хатха-йоги.
4. Комплексы по профилактике плоскостопия.
5. Комплексы по профилактике нарушений осанки + сон без маек и подушек.
6. Дыхательная гимнастика.
7. Снятие умственной усталости во время занятий (релаксационные паузы, физкультминутки, массаж ушных раковин).
8. Прогулки + динамический час.
9. Закаливание:

- сон без маек;
- ходьба босиком;
- чистка зубов и полоскание полости рта;
- обширное умывание;
- рижский метод закаливания (топтание по коврику с шипами, по влажной салфетке, смоченной в солевом растворе, + полоскание полости рта йодно-солевым раствором или травяными настоями).

10. Оптимальный двигательный режим.

Коррекция: упражнения на коррекцию плоскостопия.

Мероприятия на период повышенной заболеваемости гриппом и ОРЗ:

1. Луковый напиток.
2. Лук, чеснок.
3. Полоскание полости рта чесночным настоем перед прогулкой (с 1.10 по 1.05).

Особое внимание в режиме дня уделяется проведению закаливающих процедур, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости.

Закаливание будет эффективным только тогда, когда оно обеспечивается в течение всего времени пребывания ребенка в детском саду. Поэтому должны соблюдаться:

- четкая организация теплового и воздушного режима помещения;
- ношение детьми рациональной неперегревающей одежды;
- соблюдение режима прогулок во все времена года;
- занятия босиком утренней гимнастикой и физкультурой.

Закаливание носоглотки чесночным раствором.

Цель: профилактика и санация полости рта при ангинах, воспалительных процессах полости рта.

Приготовление.

1 зубчик чеснока на 1 стакан воды.

Чеснок размять, залить охлажденной кипяченой водой и настоять 1 час. Раствор использовать в течение двух часов после приготовления.

Методические рекомендации.

Применять как лекарственное средство (известно со времен Гиппократа), которое очищает кровь, убивает болезнетворные микробы, как средство против ОРЗ, ОРВИ.

Полоскать горло; тем, кому необходимо, можно закапывать в нос.

Применять с 1 октября по 30 апреля ежедневно после занятий, перед выходом на прогулку.

Комплекс оздоровительных мероприятий по возрастным группам.

Группы раннего возраста.

1. Прием детей в группе с обязательным осмотром, термометрией и выявлением жалоб родителей.
2. Утренняя гимнастика – 8.10.
3. Точечный массаж в игровой форме.
4. Постепенное обучение полосканию рта.
5. Прогулка: дневная 10.00 – 11.10; вечерняя 17.10 – 18.00.
6. Оптимальный двигательный режим.
7. Перед прогулкой полоскание (прием внутрь 1 ч. л.) чесночным настоем.
8. «Чесночные» киндеры (с октября по апрель).
9. Фитонциды (лук, чеснок).
10. Луковый напиток во время обеда.
11. Сон без маек и подушек.
12. Гимнастика в кровати с дыхательными упражнениями после сна.
13. Закаливание с элементами профилактики плоскостопия: хождение по коврику с шипами, по ребристой доске, пуговичному коврику, по полу босиком.

2-я младшая группа.

1. Прием детей на улице (при температуре выше –15 °С).
2. Утренняя гимнастика в группе – 8.15.
3. Точечный массаж по методике Уманской до или после завтрака.
4. Полоскание полости рта после завтрака, обеда, ужина. Постепенное обучение чистке зубов.
5. Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения.
6. Физкультурные занятия (в носках) + динамический час на прогулке 1 раз в неделю.

7. Перед прогулкой полоскание полости рта чесночным настоем (с октября по апрель).

8. «Чесночные» киндеры.

9. Фитонциды (лук, чеснок).

10. Луковый напиток перед обедом.

11. Прогулки: дневная 10.30–11.40; вечерняя 17.45–18.30.

12. Оптимальный двигательный режим.

13. Сон без маек и подушек.

14. Дыхательная гимнастика в кровати.

15. Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия и уплощения стопы (с 3-го квартала).

16. Закаливание: рижский метод закаливания.

17. Элементы обширного умывания.

18. После полдника полоскание полости рта отварами трав.

Средняя группа.

1. Прием детей на улице (при температуре выше –15 °С).

2. Утренняя гимнастика (с мая по октябрь – на улице, с октября по апрель – в зале по графику).

3. Точечный массаж по методике Уманской с бальзамом «Звездочка» (до завтрака).

4. Чистка зубов после завтрака и полоскание полости рта после обеда.

5. Физкультурные занятия в зале (в носках) + динамический час на прогулке 1 раз в неделю.

6. Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения.

7. Перед прогулкой полоскание полости рта чесночным настоем (с октября по апрель).

8. Чесночные «киндеры».

9. Фитонциды (лук, чеснок).

10. Луковый напиток во время обеда.

11. Прогулки: дневная 10.15 – 11.50; вечерняя 17.30 – 18.30.

12. Оптимальный двигательный режим.

13. Сон без маек и подушек.

14. Дыхательная гимнастика в кроватях.

15. Закаливание: рижский метод.

16. Обширное умывание, ходьба босиком.

17. Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия и уплощения стопы.

18. После полдника полоскание полости рта отварами трав.

Старший дошкольный возраст.

1. Прием детей на улице (при температуре до –15–18 °С).

2. Утренняя гимнастика (с мая по октябрь – на улице, с октября по апрель – в зале по графику).

3. Точечный массаж по методике А. А. Уманской с бальзамом «Звездочка» (до завтрака).

4. Чистка зубов после завтрака и полоскание полости рта после обеда.

5. Физкультурные занятия в зале (в носках) + динамический час на прогулке 1 раз в неделю.

6. Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения, массаж ушных раковин.

7. Перед прогулкой полоскание полости рта чесночным настоем (с октября по апрель).

8. Чесночные «киндеры».

9. Фитонциды (лук, чеснок).

10. Луковый напиток во время обеда.

11. Прогулки: утренняя 7.00 – 8.00; дневная 10.45 – 12.10; вечерняя 17.45 – 18.30.

12. Оптимальный двигательный режим.

13. Сон без маек и подушек.

14. Дыхательная гимнастика в кроватях.

15. Закаливание: рижский метод.

16. Обширное умывание, ходьба босиком.

17. Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия и уплощения стопы.

18. После полдника полоскание полости рта отварами трав.

Рижский метод закаливания.

На резиновый коврик с шипами, одетый в чехол, смоченный 10 %-ным раствором поваренной соли (1 кг соли на ведро воды), ребенок встает босиком и шагает на месте (начиная с 5–7 и до 16 с). После этого ребенок встает на сухой коврик и топает на нем в течение 15 с. Затем водой из-под крана протереть руки, шею, лицо.

Начиная со средней группы дети полощут рот йодно-солевым раствором (на 1 литр воды 1 ст. ложка соли и 3–4 капли йода). Вода комнатной температуры.

Данный метод рекомендуется проводить после дневного сна или после проведения зарядки.

При работе с детьми необходимо соблюдать основные принципы закаливания:

- осуществление закаливания при условии, что ребенок здоров;
- недопустимость проведения закаливающих процедур при наличии у ребенка отрицательных эмоциональных реакций (страха, плача, беспокойства);
- интенсивность закаливающих процедур увеличивается постепенно от щадящих к более интенсивным, с расширением зон воздействия и увеличением времени проведения закаливания;

• систематичность и постоянство закаливания (а не от случая к случаю).

В детском саду должна быть **тетрадь закаливания**, где воспитатели ведут учет закаливания детей, используя рекомендации врача (мед. отводы).

Безусловно, особое значение в воспитании здорового ребенка придается развитию движений и физической культуре детей на физкультурных занятиях.

Причем в каждом возрастном периоде физкультурные занятия имеют разную направленность:

• маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приемам элементарной страховки;

• в среднем возрасте – развить физические качества (прежде всего выносливость и силу);

• в старших группах – сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т. д.

Поэтому необходимо использовать разнообразные варианты проведения физкультурных занятий:

• занятия по традиционной схеме;

• занятия, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности;

• занятия-тренировки в основных видах движений;

• ритмическая гимнастика;

• занятия-соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей;

• занятия-зачеты, во время которых дети сдают физкультурные нормы;

• сюжетно-игровые занятия.

Примерная структура программы оздоровления детей в ДОО.

1. Пояснительная записка (введение) – это описание проблемы, которая привела к созданию программы, обоснование ее актуальности; определяется категория участников, место проведения, срок реализации программы.

2. Цели – представляют образ конечного результата. Цели должны быть конкретными, реально выполнимыми в те сроки, которые определены для реализации программы. Их должно быть немного – две-три.

3. Задачи – определение путей достижения целей, проще говоря «мини-цели». Они так же, как и цели, должны быть конкретными и выполнимыми в более короткие, чем цели, сроки.

4. Принципы – в этой части программы содержится определение тех принципов, на которые будет опираться программа и которые найдут свое отражение во всей деятельности по оздоровлению детей.

5. Средства – описание педагогических средств, ресурсов, которыми располагают авторы программы и которые будут способствовать реальному выполнению программы. Под ресурсами понимаются не только хозяйственные и финансовые возможности, но и интеллектуальный потенциал организаторов программы, а также природная среда ДОО.

6. Механизм реализации – данный раздел содержит описание форм, методов, технологий, или подпрограмм (кружки, творческие мероприятия, игры и т. д., то есть все, что планируется провести, организовать), при помощи которых будет осуществляться реализация программы. В этой части программы не важны сроки, они будут указаны в плане.

7. План – полный план всей работы по оздоровлению детей в ДОО; возможно, это план-сетка, с указанием всех запланированных мероприятий (в данном случае слово «мероприятие» следует понимать шире, чем утренник или спортивное соревнование).

8. Ожидаемые результаты – каждый педагог и весь педагогический коллектив должны заранее ответить на вопросы «Ради чего?», «Что изменится в будущем после того, как будет выполнена программа?», «Какие изменения могут произойти в детях, педагогах, в социальной среде?».

Организация летней оздоровительной работы в ДОО

Летнюю работу с детьми в детском саду принято называть оздоровительной, она имеет свою специфику. Важно всемерно использовать благоприятные для укрепления здоровья детей условия летнего времени и добиться, чтобы ребенок окреп, поправился и закалился, научился понимать и любить удивительный, прекрасный мир растений и животных. Летом природа предоставляет большие возможности для развития познавательных способностей дошкольников. Успех летней работы определяется прежде всего тем, насколько своевременно подготовился к ней коллектив детского сада. Главное – вооружить знаниями педагогов. Для этого в методическом кабинете подбирается необходимая литература по определенным вопросам, можно предложить каждому воспитателю самостоятельно проработать одну из близких ему тем, а затем провести обмен опытом, знаниями и увлечениями.

Примерная тематика.

1. Организация физкультурно-оздоровительной работы с детьми.

- Вариативность утренних гимнастик на данный период.
- Организация подвижных игр.
- Проведение праздников и досугов.
- Игры для похода или прогулки в лес.
- Игры на воде.

2. Мир природы.

- Календарь сезонных наблюдений за насекомыми, растениями, птицами и т. д.
- Природа края, в котором мы живем.
- Организация работы в цветнике и на огороде.
- Тайны природы, лекарственные и ядовитые растения.
- Требования к проведению экскурсий.
- Профилактическая работа по предупреждению отравлений ядовитыми растениями.

3. Игра.

- Требования к содержанию и размещению игрового оборудования на летних площадках.
- Организация разных видов игр в летний период.

4. Художественно-изобразительная деятельность.

- Нетрадиционные приемы в изобразительной деятельности.
- Развитие детского творчества.

5. Летние праздники и досуги.

- Знакомим детей с русскими народными праздниками.
- Основные требования к организации праздника.
- Тематика и подбор материала к проведению активного отдыха в летний период.

6. Основы безопасности жизнедеятельности детей.

• Инструктажи.

• Изучаем правила пожарной безопасности.

• Организация работы «Внимание, дорога!».

7. Краеведение.

• Проведение экскурсий к памятным местам.

• Тематика конкурсов детского творчества.

8. Организация работы с родителями.

• Какие темы групповых бесед и консультаций для родителей можно рекомендовать.

• Какие формы работы с родителями можно использовать в летний период (дни открытых дверей, встречи с горожанами, интересными людьми, живущими рядом, совместная трудовая деятельность).

Таким образом, проделанная работа по подбору материала, а это раскрытие теоретических и практических подходов, окажет помощь всем педагогам детских садов в их многообразной работе.

Летом продолжается систематическая и полномочная работа по разделам программ. Все виды деятельности переносятся на воздух. Каждому виду отводится место и время в распорядке дня.

Нужны ли занятия с детьми в летний период? Не будет ли это препятствовать полноценному их отдыху? Надо иметь в виду, что организовать летний отдых детей – не значит предоставить им полную свободу в выборе деятельности; их необходимо объединять для коллективных занятий, иначе они устают, излишне возбуждаются. Виды занятий можно определить на педагогическом совете ДОО «Организация летней оздоровительной работы». Коллективу педагогов дано право определить перечень занятий.