

Быть здоровым- здорово!

Петрова М.С., *старший воспитатель МБДОУ Павловский детский сад «Лена» МР Мегино-Кангаласский улус, Республика Саха (Якутия),*

Ребенок при поступлении в дошкольное образовательное учреждение большую часть дня проводит в этом учреждении и все жизненно важные процессы, такие как кормление, организация прогулок, обеспечения двигательной активности, проведение закаливающих процедур, осуществляется в дошкольных образовательных учреждениях. Таким образом, основная ответственность по сохранению и укреплению здоровья дошкольников ложится на плечи специалистов детских садов, что требует более тщательного контроля за состоянием здоровья детей с целью ранней диагностики, своевременной коррекции и профилактики начальных признаков патологических отклонений в организме ребенка.

В МБДОУ «Павловский детский сад комбинированного типа «Лена» с целью качественного улучшения физического состояния, развития и здоровья детей за последние годы активно проводится оздоровительная работа по следующим основным направлениям:

- профилактическая работа с детьми в период адаптации в ДОУ и в восстановительном периоде после перенесенных заболеваний;
- оздоровление часто болеющих детей;
- формирование валеологической культуры.

Профилактическая работа в ДОУ проводится по проекту «Здоровый дошкольник», внедряется в ДОУ с 2008 года.

Проект «Здоровый дошкольник» направлена на сохранения, укрепления здоровья ребенка в дошкольном образовательном учреждении и предполагает следующие направления работы:

1. Проведения комплекса мероприятий, направленных на снижения адаптационного стресса:
 - Проведения комплекса педагогических и медицинских мероприятий;

- Работа «Школа родителей»
- Создание оптимальных условий пребывания ребенка в дошкольном образовательном учреждении.

2. Профилактика гриппа и ОРВИ:

- Проведения иммунопрофилактики и сезонной иммунокорректирующей профилактики респираторных инфекций;
- Проведения индивидуальной профилактики ЧБД и детей с хронической патологией;
- Проведения комплекса закаливающих процедур.

3. Профилактика йоддефицитного состояния:

- Обеспечения поступления йода в детский организм с продуктами питания.

4. Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата:

- Создание оптимального двигательного режима;
- Проведения комплекса педагогических и медицинских мероприятий.

5. Коррекция питания детей:

- Создания перечня продуктов, рекомендуемых для сбалансированного питания с учетом индивидуальных особенностей детей;
- Создание меню, картотеки блюд, допустимых в дошкольных учреждениях;
- Контроль за качеством питания детей.

6. Оказание психолого- медико- педагогической помощи детям:

- Выявления детей с отклонениями в развитии, проведение комплексного диагностического обследования и разработка рекомендаций по оказанию коррекционно-педагогической помощи и лечению;
- Проведения комплекса мероприятий по подготовке ребенка к школе;

- Работа по повышению квалификации специалистов по вопросам обучения и оздоровления детей;

- Мониторинг эффективности проводимых мероприятий.

Адаптационно-оздоровительная работа проводится с детьми в период адаптации в ДООУ и в восстановительном периоде после перенесенных заболеваний.

Всем детям осенью, для улучшения адаптации, назначается экстракт элеутерококка после завтрака со сладким чаем, по 1 капле на каждый год жизни в течение 10 дней. Экстракт элеутерококка оказывает стимулирующее действие на центральную нервную систему, тонизирующее и общеукрепляющее действие на организм, повышает общую неспецифическую сопротивляемость организма, способствует улучшению аппетита, повышению физической и умственной работоспособности.

Также проводится процедура «Барьер»:

- смазывание носика детей детским мылом для создания пленочной мембраны, препятствующей проникновению вирусов,

- очищение носовых ходов каплями физ.раствора для улучшения дыхания ребёнка с начинающим насморком,

- обработка носовых ходов Оксолиновой мазью 2 раза в день во время гриппозного сезона.

Под наблюдением воспитателей и медицинского работника проводится:

- массаж точечный;

- гимнастика (утренняя, дыхательная, для глаз);

- закаливающие процедуры (воздушное, водное, хождение по дорожкам здоровья, хождение босиком, полоскание горла и рта, максимальное пребывание на свежем воздухе);

Также проводится анкетирование родителей для выявления патологии у ребенка.

В детском саду с 1998 года успешно работает проект «Току-току ньээм - ньээм». Руководителем проекта является фитотерапевт Слепцова Л. В., с целью

использования местных лекарственных трав для укрепления здоровья детей, в течение года с перерывами проводится фито-ароматерапия:

- фиточаи (общеукрепляющие) – из сбора лекарственных трав нашего наслега;
- фиточаи (по индивидуальным назначениям для часто болеющих детей, для детей с патологией);
- «волшебная приправа» (фитонциды - лук, чеснок);
- «оздоровительный сон» ароматизация спальных комнат травами.

Психолого-педагогическая работа проводится воспитателями совместно с медицинским работником детского сада. Так, в течение дня проводятся следующие занятия:

- валеоминутки «Здоровей-ка»;
- валеологические развлечения;
- физкультурные занятия, праздники, развлечения, посвященные ЗОЖ;
- подвижные игры;
- окотерапия (добрый взгляд);
- проектная деятельность детей и родителей по лекарственным травам;

Работа по формированию представлений и навыков здорового образа жизни валеоминутки «Здоровей-ка» реализуется через все виды деятельности детей в детском саду: занятия, режимные моменты, игры, развлечения. Для систематизации образовательной работы нами была разработана программа образовательного учреждения по формированию представлений и приобщению дошкольников к здоровому образу жизни: она включает работу ДОУ, взаимодействие с семьей, привлечение родителей к закреплению навыков здорового образа жизни.

В своей работе с родителями мы, как правило, ставим следующие задачи:

- знакомить родителей с основами теоретических знаний и с практикой работы с детьми по вопросам физического воспитания;

- повышать интерес родителей к проблемам оздоровления ребёнка;
- готовить и проводить совместные мероприятия.

Для решения этих задач воспитатели выступают на родительских собраниях, проводят беседы-консультации, устраивают открытые просмотры. Родители получают полную и правдивую информацию об успехах своих детей.

Таким образом, совместное комплексное осуществление профилактических, оздоровительных мероприятий позволяет снизить общее число заболеваний у детей, посещающих ДОО. Положительные эмоции, сопровождающие оздоровительные процедуры, оказывают благотворное влияние на психофизическое состояние детей.

Список литературы: 1."Краткий пересказ и изложение взглядов систем исцеления дыхания по методике К.П. Бутейко и А.Н.Стрельниковой. Дыхательная гимнастика"; М.: АСТ-Москва, 2005 2. Кузнецов О.Ф, Стяжкина Е.М, Гусарова С.А //ЛФК и массаж//2003 №5 3."Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни" Метод. пособие. Полтавцева Н.В. М.: Ту Сфера, 2012 г.