

Профилактическая и оздоровительная работа в ДОУ

Одним из важных направлений в оздоровительной работе ДОУ является воспитание потребности детей в здоровом образе жизни. Чтобы привить детям потребность в ЗОЖ, они должны знать:

- значение здорового образа жизни;
- осознавать особенности функционирования организма, правила охраны органов чувств;
- обслуживать себя, анализировать свои поступки и поступки других детей;
- взаимодействовать с окружающей средой, понимать, при каких условиях среда обитания (жилища, улица) безопасна для жизни;
- усвоить и понять, какие привычки и почему представляют вред для здоровья.

Цель: - сохранение и укрепление физического и психического здоровья воспитанников с учётом их индивидуальных особенностей.

Задачи:

1. Создать условия, обеспечивающие охрану жизни и укрепление здоровья воспитанникам, способствовать их физическому и умственному развитию путём активизации движений.
2. Формировать интерес и потребность в занятиях физическими упражнениями.
3. Реализовать систему мероприятий, направленных на оздоровление и физическое воспитание детей дошкольного возраста, развитие самостоятельности, любознательности и двигательной активности. Совершенствовать речь детей, развивать их эмоциональную сферу.
4. Осуществлять педагогическое и санитарное просвещение родителей (законных представителей) по вопросам воспитания и оздоровления детей .
5. Способствовать предупреждению заболеваемости и детского травматизма.

Регламентирующие нормативные документы.

Проведение профилактических, закаливающих, оздоровительных и воспитательных мероприятий с детьми регламентируют нормативные документы:

- Конвенция о правах ребенка (20.11.1989г);
- Конституция РФ от 12.12.1993г (ст. 38, 41, 42, 43);
- Федеральный закон от 24.07.98 г. 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
- Приказ министерства образования и науки РФ от 27.10. 2011 г. № 2562 «Об утверждении Типового положения о дошкольном образовательном учреждении»;
- Приказ Минздрава России от 04.04.03 N 139 «Об утверждении инструкции по внедрению оздоровительных технологий в деятельность образовательных учреждений»;
- СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»
- Инструкция по охране жизни и здоровья детей в дошкольных учреждениях и на детских площадках, утвержденной Минпросвещения РСФСР 30.01.1995;
- Программа «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, М. А. Васильевой; Т. С. Комаровой; В. В. Гербовой.

Принципы планирования оздоровительной работы.

При планировании оздоровительной работы следует придерживаться следующих принципов:

- комплексное использование профилактических, закаливающих и оздоровительных технологий;
- непрерывное проведение профилактических, закаливающих и оздоровительных мероприятий;
- преимущественное использование немедикаментозного оздоровления;
- использование простых и доступных технологий;
- формирование положительной мотивации у детей, медицинского персонала и педагогов к проведению профилактических закаливающих и оздоровительных мероприятий;
- повышение эффективности системы профилактических и оздоровительных мероприятий за счет соблюдения элементарных правил и нормативов: оптимального двигательного режима, физической нагрузки, санитарного состояния учреждения, организации питания, воздушно-теплового режима и водоснабжения.

Формы оздоровительных мероприятий в младшей группе ДОУ

- **Утренняя гимнастика на свежем воздухе**

Цель проведения – повышение функционального состояния и работоспособности организма, развитие моторики, формирование правильной осанки, предупреждение плоскостопия. Традиционная гимнастика включает в себя простые гимнастические упражнения с обязательным включением дыхательных упражнений; упражнения с предметами и без предметов; упражнения на формирование правильной осанки. Коррекционная гимнастика включает в себя комплексы специальных упражнений в соответствии с характером отклонений или нарушений в развитии детей.

Продолжительность утренней гимнастики в младшей группе – 6 минут;

- **Занятия по физической культуре на свежем воздухе.**

Это форма организованного систематического обучения детей физическим упражнениям. Организация НОД должна исключать возможность перегрузки детей, не допускать их переутомления или нарушения деятельности физиологических процессов и структур организма, в частности костно-мышечной и сердечно-сосудистой, как наиболее нагружаемых при физических упражнениях. Упражнения подбираются в зависимости от задач занятия, от возраста, физического развития и состояния здоровья детей, физкультурного оборудования. Планируются организованные формы образовательной деятельности с включением подвижных игр, спортивных упражнений с элементами соревнований, праздники, развлечения 1 раз в неделю.

Продолжительность ООД: в младшей группе-15 минут.

- **Подвижные игры на свежем воздухе.**

Рекомендуются игры средней и малой подвижности. Выбор игры зависит от педагогических задач, подготовленности, индивидуальных особенностей детей.

Виды игр:

- сюжетные (использование при объяснении крошки-сказки или сюжетного рассказа);
- несюжетные с элементами соревнований на разных этапах разучивания;
- народные;
- с элементами спорта (бадминтон, футбол, баскетбол).

Подвижные игры проводятся на воздухе ежедневно, на спортивной площадке. Продолжительность игр для всех возрастных групп 10—20 минут.

- **Двигательные разминки** (физминутки, динамические паузы). Их выбор зависит от интенсивности и вида предыдущей деятельности.

Варианты:

- упражнения на развитие мелкой моторики;
- ритмические движения;
- упражнения на развитие и координацию движений;
- упражнения в равновесии;
- упражнения для активизации работы глазных мышц;
- гимнастика расслабления;
- корригирующие упражнения (в соответствии с характером отклонений или нарушений в развитии детей);
- упражнения на формирование правильной осанки;
- упражнения на формирование свода стопы.

Проводятся на воздухе, на спортивной площадке ежедневно, в часы наименьшей инсоляции. Продолжительность: младшая группа – 6 минут;

- **Гимнастика пробуждения. Гимнастика после дневного сна.** Разминка после сна проводится с использованием различных упражнений:
 - с предметами и без предметов;
 - на формирование правильной осанки;
 - на формирование свода стопы;
 - имитационного характера;
 - на координацию движений;
 - на развитие мелкой моторики

Гимнастика пробуждения для всех возрастных групп продолжительностью: 3—5 минут.

Гимнастика после дневного сна для всех возрастных групп: 7— 10 минут.

- **Индивидуальная работа в режиме дня.**

Предусматривает оказание помощи детям, не усвоившим программный материал на занятиях, имеющим нарушения в развитии. Содействует укреплению здоровья и улучшению физического развития ослабленных детей, исправлению дефектов осанки. Время устанавливается индивидуально.

- **Закаливающие мероприятия** . Среди оздоровительных мероприятий, проводимых в детском саду, закаливание занимает ведущее место:

- **Общие закаливающие мероприятия:**

правильный режим дня;
рациональное питание;
рациональная одежда;
соответствующий воздушный и температурный режим в помещениях;
дневной сон;
регулярное проветривание помещений;
ежедневные прогулки.

Специальные закаливающие процедуры:

воздушные и солнечные ванны;
хождение босиком по «коврику здоровья»
дыхательная гимнастика;

игры с водой с целью закаливания;
 ходьба по массажным коврикам с целью закаливания и профилактики плоскостопия;
 оздоровительный бег;
 оздоровительная ходьба и т.п.

- Спортивные праздники, развлечения, досуги.

Закаливающие процедуры

Мероприятия	Время проведения	Периодичность
Утренняя гимнастика	Утром	ежедневно
Умывание	В течение дня	ежедневно
Витаминация	После завтрака	ежедневно
Прогулка и игры на воздухе	Утром и днем	ежедневно (от погодных условий)
Физкультминутки	Во время занятий	ежедневно
Дыхательная гимнастика	В течение дня (Во время утренней зарядки, на физкультуре, на прогулке после сна..)	ежедневно
Гимнастика для глаз	В течение дня	ежедневно
Гимнастика после сна	Днем, после сна	ежедневно
Дорожка здоровья (массажные коврики)	Днем, после сна	ежедневно
Проветривание помещения	По графику	ежедневно

Система закаливающих мероприятий

1.	Максимальное пребывание детей на свежем воздухе .
2.	Создание условий для двигательной активности детей за счёт организации различных видов детской деятельности в группе и на прогулке
3.	Проведение закаливающих и профилактических мероприятий в течение дня (оздоровительный бег, воздушные ванны, босохождение, водные процедуры, полоскание, гимнастика, дорожки здоровья)
4.	Совершенствование основных видов движений через подвижные игры с мячом, скакалкой, обручами и т.д.
5.	Организация водно-питьевого режима, полоскание.
6.	Кварцевание спальных комнат, очищение воздуха аппаратами «Дезар»
7.	Оформление уголка «Здоровья» разнообразной тематикой: - «Правильное питание детей», «Витамины» - «Прививки за и против», «Осторожно ОРВИ (грипп)» - «Профилактика плоскостопия» - «Закаливание детей летом и зимой» и т.д.

Содержание	2 младшая
Воздушно-температурный режим: рациональное сочетание температуры и одежды детей	С°от +20 до + 22
Одностороннее проветривание	В холодное время проводится кратковременно (5-10 мин). Допускается снижение температуры на 1-2 С°
Сквозное проветривание (в отсутствии детей)	В холодное время проводится кратковременно (5-10 мин). Критерием прекращения проветривания является температура воздуха, сниженная на 2-3 С°
Утром перед приходом детей	К моменту прихода детей температура воздуха восстанавливается до нормальной.
Перед возвращением детей с дневной прогулки	С°+ 22
Во время дневного сна, вечерней прогулки	В теплое время года проводится в течение всего периода отсутствия детей в помещении.
Воздушные ванны: прием детей на воздухе	В течение года
Утренняя гимнастика	В летний период на улице. В холодное время года проводится ежедневно в зале, одежда облегченная.
Физкультурные занятия	Форма спортивная. 2 раза в неделю в физкультурное занятие в зале при + 18 С°. Одно занятие круглогодично на воздухе до - 10 С°.
Прогулка	Одежда и обувь соответствуют метеорологическим условиям. При неблагоприятных погодных условиях время сокращается на 30-40 мин.
Дневной сон	С°+ 20
После дневного сна	В помещении температура на 1-2 градуса ниже нормы
Хождение босиком	°С до + 22 °Ежедневно. В теплое время года при температуре воздуха от +20. В холодное время года в помещении при соблюдении нормативных температур.
Водные, гигиенические процедуры	Умывание, мытье рук водой комнатной температуры. В летний период - мытье ног.

Взаимодействие с родителями

Направления работы	Содержание	Ответственный
Информационно-рекламная деятельность	Оформление информационных стендов по проблемам воспитания детей. Оформление стендов по ПДД, ОБЖ и ЗОЖ. Фотовыставка. Оформление папок-передвижек «Лето», «Витамины с грядки», «Мы-за мир!», «День семьи»,	Зам.заведующего по ВМР, воспитатели.
	Консультации специалистов.	

Консультации	Индивидуальные консультации по запросам родителей. «Оборудование для игр с ветром, песком, водой». «Летние забавы для малыша и мамы» «Как научить ребенка петь» «Музыкальное воспитание в детском саду. Что это?» «Питьевой режим в саду и дома», «Солнце хорошо, но в меру», «Выполняем правила дорожного движения», «Развиваем самостоятельность», «Почему важно соблюдать режим дня», «Экологическое воспитание в семье», «Правила поведения у воды и на воде», «Расти здоровым, малыш!», «Роль книги в развитие ребенка»	Воспитатели Зам.заведующего по ВМР Инструктор по физкультуре, Муз.руководитель
Совместная деятельность детского сада и семьи	1.Привлечение родителей к организации и проведению совместных досугов. 2.Проведение совместных спортивных мероприятий. 3.Организация выставок и конкурсов в детском саду. Выставка букетов из полевых цветов. Выставка «Осенние букеты», «Корзинка с подарками от лета» 4.Выставка рисунков «Моя Родина – Россия», «Эмблема моей семьи», «Мой жемчужный, мой лазурный полуостров Крым», «Я люблю физкультуру», «Краски лета.», «Как я провел лето» 5.Фотовыставка «Как я провёл лето»	Зам.заведующего по ВМР, воспитатели. Инструктор по физкультуре. Муз.руководитель
Взаимодействие с родителями	Просветительская работа (памятки, рекомендации, беседы). Выпуск газеты «Мы за ЗОЖ». Памятка для родителей «Одежда детей в летнее время года», Памятка: «Ходить босиком полезно!», Памятка: «Как научить ребенка дружить» и т.д.	Воспитатели. Зам.заведующего по ВМР,

Ожидаемые результаты:

- Повышение функциональных возможностей организма.
- Снижение заболеваемости; приобщение к ЗОЖ.
- Обогащение знаний детей, повышение их интерес к окружающему миру, творчеству, познанию.
- Развитие интереса к природе, положительных эмоциональных отношений, желание беречь её и заботится о ней.
- Развитие умения выражать себя в музыкальной, театрализованной деятельности.