

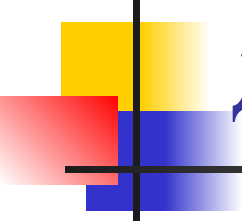
Модель

оздоровительной работы

в детском саду



Модель оздоровления детей детского сада

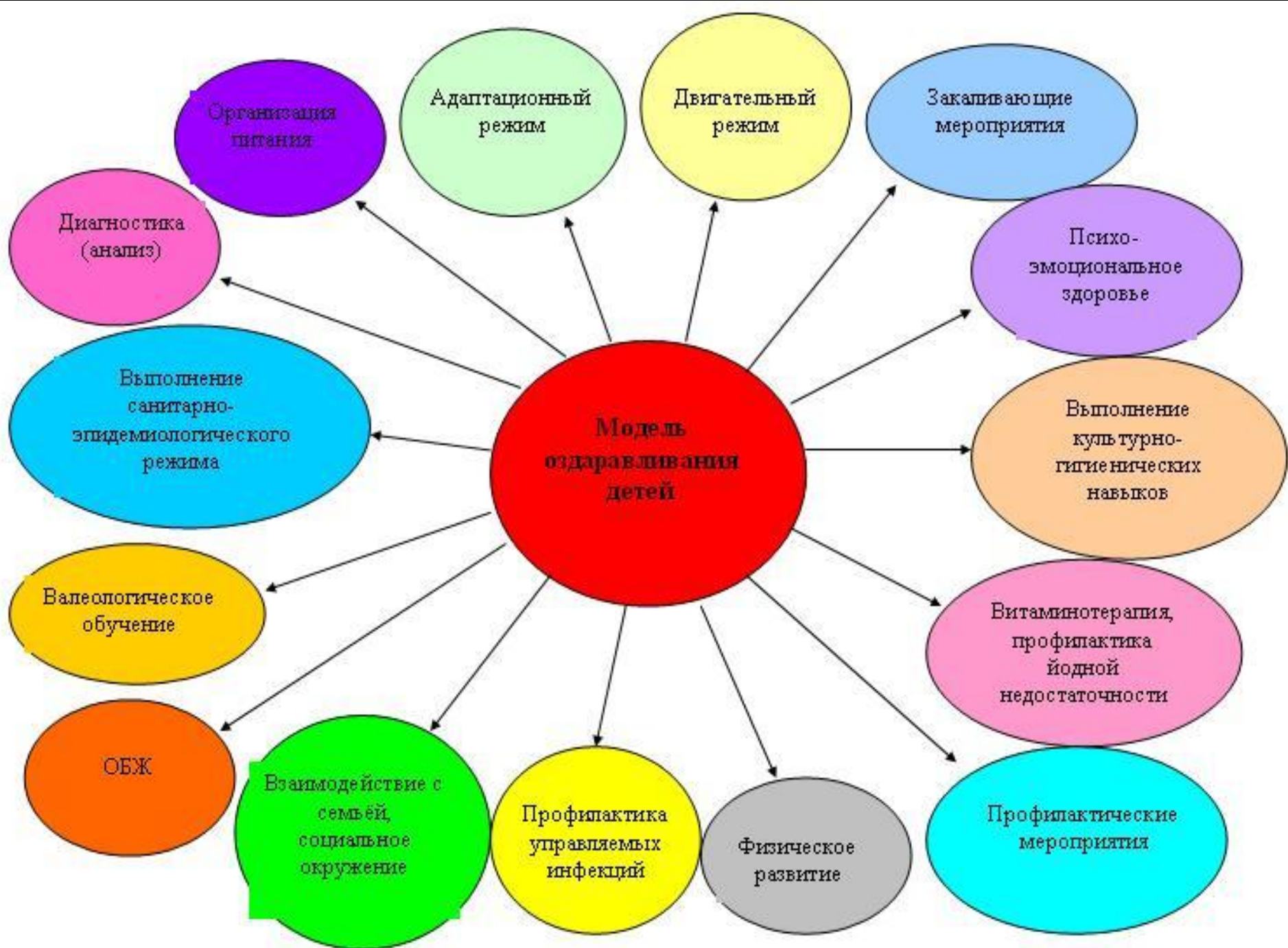


- **Цель:** Обеспечить воспитаннику возможность сохранения и укрепления здоровья за период нахождения в детском саду, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать их в повседневной жизни



Принципы определяющие содержание оздоровительной работы

- **Сознательности** – формирование у дошкольника понимания и устойчивого интереса осмысленного отношения к своему здоровью
- **Активности** – высокая степень инициативы и творчества
- **Систематичности и последовательности** – непрерывность процесса
- **Постепенности** – учет индивидуальных и возрастных особенностей детей
- **Непрерывности** – чередование нагрузок и отдыха
- **Цикличности** – повторяющаяся последовательность
- **Оздоровительная направленность** – укрепление здоровья в процессе воспитания и обучения
- **Ответственности** – ответственность за здоровье детей « Не навреди!»



Диагностика



- Исходного состояния здоровья детей
- Физического развития и физической подготовленности дошкольников
- Наблюдение, оценка, прогноз состояния здоровья детей с целью дальнейшей организации педагогического процесса.



Организация питания

Организация сбалансированного питания детей

- Возрастные нормы белков, жиров, углеводов, калорийность.
- В рацион включены в достаточном количестве кисломолочные продукты, мясо, рыба, свежие овощи, фрукты, соки
- Проводится круглогодично витаминизация третьего блюда аскорбиновой кислотой.
- Продукты содержащие фитонциды: чеснок, свежий лук, лимон.
- Выполнение питьевого режима

Организация питания

- гигиеническая обстановка, санитарное состояние,
- Выполнение режима питания
- Сервировка стола
- Согласованность в работе взрослых и их руководство организацией питания (подготовка детей к приёму пищи, организация гигиенических процедур, навыки пользования столовыми приборами, культура поведения,
- Общение воспитателя с детьми во время приёма пищи(умение преподнести блюдо, обращение внимания на полезность блюда, вкусное приготовление.
- Обучение правилам поведения за столом.

Витаминотерапия, профилактика йодной недостаточности



- Напитки из сушеных плодов шиповника , вишни
- Сокотерапия (летний период)
- Свежие фрукты, овощи.

- Кисломолочные продукты
- Йодированная соль
- Йодированные дрожжи
- Рыбопродукты.



Оздоровительный режим на осенне-зимний период

- Одним из важных условий обеспечения деятельности детского сада по оздоровлению детей является организация режима дня, разработанного для каждой возрастной группы, с двух до семи лет. Режим должен учитывать специфику сезона: осенне-зимнего и летнего. В структуру режима должны быть обязательно включены оздоровительные мероприятия: профилактика плоскостопия – массаж стоп, физкультминутки, подвижные игры, упражнения на дыхания, артикуляционная и пальчиковая гимнастика, игры и упражнения на развитие крупно – и мелкомоторных навыков.



Двигательная активность

Режимные моменты

- Приём детей, самостоятельная двигательная деятельность
- Утренняя гимнастика
- Физкультурные занятия
- Хореография (ритмика)
- Физкультминутки в течении дня
- Музыкальные занятия
- Прогулка с большой физической активностью (в безветренную погоду.)
- Пробуждающая (профилактическая) гимнастика после сна
- «Час» двигательного творчества.(25-30 мин)
- Самостоятельная двигательная активность, подвижные игры, игры в спортивно-игровой зоне
- Физкультурный досуг
- Олимпийские игры
- Посильный физический труд



Физическое развитие

- **Физкультурные занятия** – три раза в неделю (2 – в помещении детского сада, 1- на прогулке)
- **Утренняя гимнастика** – Ежедневно Комплекс подбирается в соответствии с возрастными особенностями детей, согласно темы недели
- **Спортивные игры**
- **Физкультурные досуги. Праздники**
- **Подвижные и спортивные игры** – как часть физкультурного занятия, как часть прогулки, в группе со средней степенью подвижности, ежедневно.
- **Физические упражнения после сна**
- **Ритмика**
- **Хореография**
- **Секция (по интересам) «Баскетбол»** - один раз в неделю
- **Индивидуальная работа по физическому развитию.**
- **Занятия в спортивно-игровой комнате** (оборудование сухой бассейн, фитболы, и т.д)
- **Физкультминутки**
- **Походы. Мини-туризм**
- **Двигательные перемены при смене различных видах деятельности**
- **Самостоятельная двигательная деятельность**
- **Оздоровительный бег.**

Профилактические мероприятия

- **Профилактика инфекций верхних дыхательных путей (бронхитов, ангин) –** Дыхательная гимнастика(в разных формах физкультурно–оздоровительной работы полоскание зева водой, босохождение, точечный массаж)
- **Проведение дифференцированного физиотерапевтического лечения (КУФО, ингаляции)**
- **Профилактика плоскостопия –**создание физкультурно-оздоровительной среды предусматривающей наличие нестандартного оборудования (ребристые и наклонные доски, обручи, мячи, гимнастические палки, «дорожки здоровья», Хождение босиком по естественному грунту: песку, камням, гальке, траве).
- **Профилактика нарушений осанки. Опорно-двигательного аппарата –** Обучение правильной ходьбе, изучение и воспитание правильной осанки с помощью зеркала, упражнения у вертикальной стойки, упражнения на координацию движения, правильно подобранная мебель, постель.
- **Профилактика близорукости –** использование специальной гимнастики и упражнений для глаз – офтальмонтенаж (движение глазного яблока по всем направлениям. Ежедневно 3-5 минут в любое свободное время(рекомендуется использование наглядного материала, показ педагога)
- **Самомассажи, массаж с помощью сухого обтирания, пальчиковая гимнастика.**



Закаливающие мероприятия

Воздух (температурное воздействие на организм)облегчённая одежда

- Утренняя гимнастика
- Сон
- Воздушные контрастные ванны
- Гимнастика после сна
- Хождение босиком

- Прогулки (одежда по погоде)

Вода (температурные и механические раздражающие воздействия на кожу, органы обоняния, дыхательную систему)

- Полоскание рта водой комнатной температуры
- Обширное умывание
- Туалет носа
- Мытьё ног в летний период

Солнце (общее температурное воздействие на организм)

- Прогулка
- Солнечные ванны
- Световоздушные ванны.



Валеологическое обучение

- **Формирование у детей основ здорового образа жизни**
- **Занятия по здоровому образу жизни – Один раз в месяц начиная со 2 младшей группы.**
- **Формирование элементарных знаний об организме.**

Профилактика управляемых инфекций



- **сезонная профилактика ОРВИ в предэпидемиологическом периоде** (напитки из плодов шиповника, лимона, вишни, применение фитоцидосодержащих продуктов: чеснок, лук, лимон, кварцевание и обеззараживание воздуха, оксолиновая мазь)
- **профилактика кишечных инфекций** (соблюдение культурно-гигиенических норм, раннее выявление инфицированных, изолирование).



Психоэмоциональное благополучие

- Создание условий для психопрофилактической поддержки детей
- Формирование положительного отношения при общении со взрослыми, сверстниками

Взаимодействие с семьёй. Социальным окружением по вопросу оздоровливания детей



- **Санитарное и Валеологическое просвещение родителей** – родительские собрания, информационные стенды, семейные праздники, «клуб молодых родителей, консультации для родителей.
- **Помощь родителей в организации походов, мини-туризма**