«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» И «ЗДОРОВЬЕ»

СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одно из приоритетных направлений деятельности нашего детского сада.

Данное направление предполагает комплекс мер, воздействующих на организм ребенка с целью укрепления и сохранения здоровья, мониторинг состояния здоровья каждого ребенка, учет и использование особенностей его организма, индивидуализацию профилактических мероприятий.

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДОУ:

Установление партнерских отношений в плане «ребенок-родитель», «ребенок-педагог», «педагог-родитель», через:

- создание союза заинтересованных в здоровье детей партнеров;
- мотивацию родителей на совместную оздоровительно-профилактическую работу;
- преемственность медицинских и педагогических приемов развития ребенка;
- разработку индивидуальной программы воспитания, обучения и оздоровления.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ:

- профилактические, лечебно-оздоровительные мероприятия *(специальные закаливающие процедуры, профилактические мероприятия, физкультурно-оздоровительные мероприятия, санитарно-просветительская работа с сотрудниками и родителями);*
- общеукрепляющую терапию *(витаминотерапия, полоскание горла травяными растворами, использование оксолиновой мази, применение чесночных бус и др.);*
- фитотерапию (*фиточаи успокоительные, витаминные*).

- организацию рационального питания *(четырехразовый режим питания по технологическим картам, включающим выполнение норм натуральных продуктов, правильное сочетание блюд в рационе, витаминизация третьих блюд).*
- десятидневное меню *(разработано с учетом калорийности пищевых веществ жиров, белков и углеводов);*
- санитарно-гигиенические и противоэпидемиологические мероприятия:
- рациональный режим жизни;
- двигательная активность во время образовательного цикла *(физминутки, релаксационные паузы, пальчиковая гимнастика, динамические паузы, специальные оздоровительные подвижные игры, игровые часы);*

- комплекс закаливающих мероприятий *(утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением, оздоровительный бег, гимнастика после дневного сна, контрастные воздушные ванны, обширное умывание, полоскание полости рта 1% солевым раствором);*
- работа с детьми по воспитанию культурно-гигиенических навыков и
- формированию здорового образа жизни;
- использование «здоровьесберегающих» технологий и методик *(дыхательные гимнастики, индивидуальные физические упражнения и игры, хореография, кружок «Детский фитнес» и мн. др.);*
- режимы проветривания и кварцевания.

Перечень заболеваний	2010г.	2011г.	2012г.
Количество случаев заболеваний	533	538	506
Несчастные случаи, отравления, травмы	-	-	-
Количество ЧДБ детей	16	14	16
Индекс здоровья N 15%-40%	19%	15%	20%
Количество детей с нарушением осанки		76	74
Количество детей с плоскостопием		24	18

ГРУППЫ ЗДОРОВЬЯ ЗА ПЕРИОД 2011-2012ГГ.

Группы здоровья	2011	2012
1 группа	1	10
2 группа	256	241
3 группа	21	21
4 группа	2	1
5 группа	2	4

ОРГАНИЗОВАННАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

- Утренняя гимнастика (ежедневно)
- Занятия физкультурой (2 раза в неделю)
- Подвижные игры на первой и второй прогулках (ежедневно)
- Самостоятельная двигательная деятельность с разными физкультурными пособиями:
  - утром
  - после завтрака
  - на прогулке
  - после сна
  - на второй прогулке

- Базовая и игровая деятельность
- Закаливание:
  - оздоровительные прогулки, ежедневно
  - умывание прохладной водой перед приемом пищи, после каждого загрязнения рук
  - полоскание рта после каждого принятия пищи и после сна водой комнатной температуры (прохладной)
  - воздушные ванны после сна, на занятии по физкультуре
  - ходьба босиком в обычных условиях и по ребристым дорожкам после сна, на занятиях физкультурой (время увеличивается постепенно)

БОДРЯЩАЯ ГИМНАСТИКА

Гимнастика после дневного сна является важной составляющей микроцикла двигательной деятельности. Проводится ежедневно после дневного сна 5-10 мин. В её комплекс входят упражнения на кроватках на пробуждение, упражнения на коррекцию плоскостопия, воспитания правильной осанки, обширное умывание.

В СТРУКТУРУ ГИМНАСТИКИ МОГУТ ВХОДИТЬ:

- разминка в постели;
- О.Р.У.;
- подвижные игры и танцевальные движения;
- релаксационные упражнения;
- физминутки
- пальчиковые гимнастики
- дыхательная гимнастика

ЗАКАЛИВАНИЕ - ЭТО

-один из наиболее эффективных методов повышения сопротивляемости детского организма резким колебаниям температуры воздуха и, что особенно важно, так называемым простудным заболеваниям. Для закаливания используются факторы внешней среды – **воздух, вода, солнце.**

Основной принцип закаливания

постепенное воздействие на организм тренирующих факторов, выработка выносливости к нарастающим по силе и длительности воздействиям.

ТРАДИЦИОННЫЕ ВИДЫ ЗАКАЛИВАНИЯ ДЕТЕЙ:

- утренний прием на свежем воздухе, гимнастика
- оздоровительная прогулка
- воздушные ванны
- воздушные ванны с упражнениями
- сон с доступом свежего воздуха
- умывание в течение дня прохладной водой
- полоскание рта прохладной водой
- хождение босиком до и после дневного сна
- хождение босиком по «дорожке здоровья»
- (массажные коврики) после дневного сна
- солнечные ванны

Закаливание воздухом начинается с проветривания помещения, в результате которого температура воздуха в комнате должна снизиться более чем на 1°С. Помещение проветривают несколько раз в день в холодное время года и постоянно в теплое.

Закаливание водой начинают с самых слабых воздействий, которые вскоре заменяются общими процедурами. Наиболее мягкой водной процедурой является влажное обтирание, после которого кожу ребенка необходимо растереть мягким сухим полотенцем. Сначала обтирают руки и ноги, затем все тело.

Закаливание солнцем происходит обычно во время прогулок. Продолжительность солнечных ванн от 2-3 до 10 мин. одномоментное. Очень важно следить за индивидуальной реакцией ребенка на облучение, не допуская перегревания.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!