

# Система работы в ДОУ по сохранению и укреплению здоровья детей



## *Мероприятия по адаптации детей.*

### *1.Режим (щадящий)*

*Укороченное время пребывания в ГОУ.*

### *2.Питание*

*Сохранение привычного способа питания на период адаптации. Не кормить насильно.*

### *3.Гимнастика*

*Занятия, соответствующие возрасту.*

### *4.Закаливание*

*Закаливание.Теплые гидропроцедуры дома.*

### *5.Воспитательные воздействия.*

*Занятия, соответствующие возрасту и развитию при отсутствии негативной реакции ребенка.*

### *6. Профилактические прививки*

*Не раньше окончания адаптации*

### *7.Диспансеризация, проводимая врачами специалистами.*

*При необходимости-консультация врачей-специалистов.*

### *8.Сдача анализов*

*По календарю. Желательно никаких травматических процедур до конца адаптации.*

### *9. Посещение физкультурных занятий и бассейна.*

*По окончании адаптации.*

## *Технология здоровосбережения.*

### **Бассейн**

- обучение плаванию
- закаливание
- коррекция осанки
- праздники
- досуги
- соревнования

### **Физкультура**

- утренняя гимнастика
- физкультура и занятия
- физкультурные досуги и праздники
- физкультура и досуги
- двигательная активность
- индивидуальные занятия
- гимнастика после сна

### **Закаливание**

- полоскание горла
- контрастный душ бассейне
- ходьба босиком
- контрастные воздушные ванны

### **Оздоровительные мероприятия**

- психолого-педагогическое обследование

# Физкультурные занятия в



# Физкультурные занятия на улице



# Физкультурные

# досу



# Занятия по



# Советы

# медсестры

Итак, если хотите, чтобы ребенок быстро и безболезненно освоился в детском саду, не болел и не страдал, прислушайтесь к советам...



## *Правило 1: Нет тепличным растениям!*

Первое, что рекомендуют всем мамам врачи и педагоги – это отказаться от тепличных условий. Больше свежего воздуха, больше ходьбы босиком, воздушные ванны, частые контакты с другими детьми (на площадках, в гостях и пр.)

все это поможет ребенку как можно безболезненней пройти акклиматизацию в новом детском коллективе. И не старайтесь создавать дома стерильную обстановку – это нанесет ребенку больше вреда, чем обычное количество окружающих нас бактерий.



## *Правило 2: Вы хотите поговорить об этом?*

Психическое здоровье и душевное равновесие оказывает немалое влияние на иммунную систему. Поэтому важно, чтобы ребенок не заливался слезами перед входом в садик, а шел туда осознанно и с интересом. Заранее объясните ребенку, что его ждет, поговорите с ним все правила поведения в саду, расскажите, сколько интересных вещей он сможет узнать и увидеть, со сколькими детьми сможет познакомиться – в общем, постарайтесь заинтересовать и заинтриговать ребенка, чтобы избежать лишних стрессов.



## *Правило 3: Доверяй, но проверяй!*



Не смотря на то, что Ваш ребенок выглядит здоровым и бодрым, перед походом в сад нужно пройти диспансеризацию. В первую очередь это нужно Вам самим, чтобы вовремя распознать ту или иную болезнь.

А во-вторых, это простое правило поведения человека в коллективе – если сам болен, не заражай других.



## Правило 4: Сбалансированное питание – основа здоровья ребенка.

Основа здорового образа жизни – это качественное, разнообразное, сбалансированное питание. Ежедневно в меню ребенка должны входить разные группы продуктов, богатых витаминами, минералами и микроэлементами. Диетологи считают, что лучше всего использовать в меню «родные» продукты, т.е. выросшие в той полосе, где рожден ребенок. Так, например, черная смородина является более полезным продуктом богатым витамином С, нежели южные апельсины.



▶ Организм человека на 80% состоит из воды, поэтому каждый человек должен потреблять в сутки достаточное ее количество. Говоря о детях, мы часто забываем об этом простом правиле: заменяя воду сладким соком, компотом, чаем. Безусловно, это восполняет запасы жидкости в организме, но качество этих запасов оставляет желать лучшего. :)

## Правило 5: Если хочешь быть здоров – закаляйся!

Мало какая мама откажется облить свое чадо ледяной водой. Так уж сложилось, что мы – *homo sapiens* – обладаем невероятной способностью «убивать» своей любовью. Дрожа за здоровье малыша, мы надеваем на ребенка лишнюю пару колгот вместо того, что поутру окатить его кувшином холодной воды, и добиваемся обратного эффекта: получаем избыток тепла, в результате ребенок потеет и простужается с еще большей вероятностью. Все хорошо в меру, поэтому и закалка требует системного подхода, в противном случае есть риск добиться обратного эффекта.

▶ Статистика утверждает: среди закаленных детей больных в разы меньше. Однако это путь не для слабонервных.



▶ Вот несколько принципов, следуя которым, Вы сможете закалить своего малыша, оказав неоценимую поддержку его хрупкому иммунитету:

- ▶ главное правило для мамы: ничего не бояться и верить в успех;
- ▶ начинать закаливание следует с воздушных ванн;
- ▶ начинать закаливание **НИКОГДА НЕ ПОЗДНО**;
- ▶ системный подход;
- ▶ все нужно делать постепенно, начать лучше с положенных телу 36 градусов, снижая температуру на 1-2 градуса в 3-4 дня;
- ▶ все нужно делать в процессе игры, с хорошим настроением и улыбкой, без слез и истерик;

# Советы медсестр ы



# Советы медсестр ы

- ✦ не допускать переохлаждения, все нужно делать быстро: облили, растерли, одели;
- ✦ не допускать перегрева;
- ✦ не начинать закаливание, если ребенок не здоров;
- ✦ перед началом процедур руки, и, главное, ноги ребенка должны быть теплыми.



## *Правило 6: Страховой полис для иммунитета.*



Кроме того существует множество медикаментозных способов поддержать хрупкий детский иммунитет – от иммуномодуляторов до физиопроцедур. Но применять их самим не стоит, для начала нужно проконсультироваться с педиатром, а лучше с иммунологом. Так как большинство иммуномодуляторов при постоянном применении угнетают естественные функции иммунитета.

Однако существуют и другие маленькие хитрости, не требующие вмешательства докторов. Например, промывание носоглотки ребенка после возвращения из детского сада слабым (0,85-1%) раствором поваренной соли, или же специальным препаратом на основе морской соли, продающимся в аптеке (Салин, Акваларис). После промывания можно смазать нос оксолиновой мазью. Помимо этого не нужно забывать мыть руки с мылом после прогулок и перед едой и по возможности избегать общественного транспорта и мест повышенного скопления микробов.



## *Природные иммуномодуляторы*

Не стоит забывать о натуральных иммуномодуляторах, регулярное употребление в пищу которых поможет поддерживать в тонусе детский иммунитет. К ним относится сироп шиповника, мед и так называемое «холодное» варенье – протертая с сахаром свежая ягода. Шиповник – незаменимый источник витамина С, особенно в зимнее время. Мед с давних времен применяется во врачебной практике, как заживляющее, снимающее раздражение, сухость кожи и стимулирующее выработку эндорфинов вещество. «Холодное» варенье, заготовленное с лета – также является источником различных витаминов, его можно добавлять в чай вместо обычного сахара. Получается и вкусно, и полезно.



# Советы педагога -







# Советы логопед а



**Очень часто дети, которые плохо говорят для своего возраста, еще и плохо едят. Как правило, для них целая проблема скушать яблоко или морковку, не говоря уж о мясе. Вызвано это слабостью челюстных мышц, а она, в свою очередь, задерживает развитие движений артикуляционного аппарата.**

**Поэтому обязательно заставляйте ребенка жевать сухари и целые овощи и фрукты, хлеб с корочками и кусковое мясо. Чтобы развить мышцы щек и языка, покажите ребенку, как полоскать рот. Научите надувать щеки и удерживать воздух, "перекатывать" его из одной щеки в другую.**

**Не забывайте развивать и мелкую моторику - то есть малыш как можно больше должен работать своими непослушными пальчиками. Как бы ни казалось вам это утомительным, пусть малыш сам застегивает пуговицы, шнурует ботинки, засучивает рукава. Причем начинать тренироваться ребенку лучше не на своей одежде, а сперва "помогать" одеться куклам и даже родителям.**

**По мере того, как детские пальчики будут становиться проворнее, его язык будет все понятнее не только маме.**

**В малышом возрасте очень полезно лепить. Только не оставляйте малыша наедине с пластилином, чтобы вовремя пресечь его желание попробовать слепленный шарик на вкус.**

**Многие мамы не доверяют ребенку ножницы. Но если в кольца ножниц просовывать свои пальцы вместе с детскими и вырезать какие-нибудь фигурки, получится отличная тренировка для руки.**

**Желаем Вам крепкого  
здоровья!!!**

