

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 3с. Троицкое»**

**«ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ДОУ»**

Авторы:  
Нормакина Н.К.- заведующий  
Артёменко С.Н.-воспитатель  
Передкова Е.В.- воспитатель

с. Троицкое  
2017

## **Пояснительная записка**

Здоровье – состояние физического, душевного и социального благополучия человека (по Уставу ВОЗ). Здоровьесберегающий педагогический процесс ДОУ - процесс воспитания и развития детей дошкольного возраста в режиме здоровьесбережения и здоровьесобогащения; процесс, направленный на обеспечение физического, психического и социального благополучия ребенка. Так как в настоящее время проблема детского здоровья как нельзя актуальна, то и введение в педагогический процесс дошкольных учреждений здоровьесберегающих технологий стал одной из важнейших линий развития дошкольного образования.

Наиболее проблемными местами в состоянии здоровья дошкольников можно назвать: гиподинамию, стресс и тревожность. Потребность в движении, повышенная двигательная активность — наиболее важные биологические особенности детского организма. Восполнение вынужденного дефицита движений при помощи физических упражнений, правильно организованного двигательного режима является одной из главных задач физического образования детей дошкольного возраста. Поэтому требуется особое внимание к обеспечению соответствующего возрасту режима двигательной активности.

В соответствующих нормативных правовых и законодательных актах Российской Федерации на образовательные учреждения возложена ответственность за сохранение и укрепление здоровья детей; установлен порядок требований и контроля за соответствием им условий воспитания и обучения; акцентирует внимание на интеграции усилий специалистов в сфере охраны здоровья.

## **Содержание работы**

МАДОУ «Детский сад № 3 с.Троицкое», также стремится к поднятию качества дошкольного образования, через обновление содержания, введение современных комплексных и парциальных программ. Даже строго следуя требованиям СанПина о максимальной учебной нагрузке на ребенка, можно сказать, что ритм жизни ребенка в детском саду остается высоким, не всегда удается сохранить оптимальный баланс между учебной и двигательной деятельностью.

Следовательно, возникла необходимость для внедрения работы, при которой происходила бы эффективная интеграция оздоровительной деятельности в образовательную, что в конечном итоге способствует сохранению и укреплению физического и психического здоровья ребенка, формированию привычки здорового образа жизни.

В связи с этим становится необходимым ввести в образовательную деятельность ДОУ здоровьесберегающих технологий. **Цели** данных технологий можно разделить на две категории:

- Для детей: повышение развития уровня здоровья и воспитание валеологической культуры ребенка – дошкольника.
- Для взрослых: содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья педагогов ДОУ и валеологического просвещения родителей.

**Задача педагогов и родителей** — создать условия для правильного физического развития ребенка, обеспечить оптимальный режим двигательной активности, способствующий своевременному развитию моторных функций, правильному формированию важнейших органов и систем в соответствии с возрастными особенностями дошкольников, с учетом сенситивных для развития определенных двигательных умений периодов.

В свою очередь, все применяемые здоровьесберегающие технологии в нашем ДОУ делятся на несколько видов:

- медико-профилактические
- физкультурно-оздоровительные
- технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка
- технологии здоровьесбережения и здоровьесобогащения педагогов
- валеологическое просвещение родителей
- здоровьесберегающие образовательные технологии

Так как процесс внедрения здоровьесберегающих технологий должен проходить постепенно, он включает в себя определенные этапы:

- Анализ исходного состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности дошкольников, их валеологических умений и навыков, а также здоровьесберегающей среды ДОУ.
- Организация здоровьесберегающего образовательного пространства в ДОУ.

- Установление контактов с социальными партнёрами ДООУ по вопросам здоровьесбережения.
- Освоение педагогами ДООУ методик и приёмов здоровьесбережения детей и взрослых ДООУ.
- Внедрение разнообразных форм работы по сохранению и укреплению здоровья для разных категорий детей и взрослых.
- Работа валеологической направленности с родителями ДООУ.

Вся система здоровьесберегающей среды не хаотична, а подвергается систематизации мероприятий, технологий и мер, вводимых в нашем дошкольном учреждении:

- оздоровительные режимы
- комплекс закаливающих мероприятий
- Непосредственно образовательная деятельность по образовательной области «Физическая культура»
- оптимизация двигательного режима
- организация рационального питания
- медико-профилактическая работа с детьми и родителями
- соблюдение требований СанПиН к организации педагогического процесса
- комплекс мероприятий по сохранению физического и психологического здоровья педагогов

В соответствии с представленной систематизацией здоровьесберегающих технологий, были определены и **основные направления** непосредственной образовательной деятельности по здоровьесбережению в ДООУ:

- Интеграция задач физкультурно-оздоровительной работы в различные виды совместной деятельности.
- Внедрение инновационных здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательный процесс ДООУ.
- Разнообразие форм физкультурно - досуговой деятельности с дошкольниками.
- Формирование привычки к здоровому образу жизни у дошкольников, педагогов и родителей.
- Совершенствование физических качеств и повышение уровня физической подготовленности в соответствии с возможностями и состоянием здоровья ребенка.

- Выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности и реализация их через систему спортивно-оздоровительной работы.
- Обеспечение физического и психического благополучия каждого ребёнка в ДОУ.

Все эти направления реализуются через основные формы физкультурно-оздоровительной работы, лечебно-оздоровительной, коррекционной работы и закаливания, которые вносятся равномерно в режим дня группы.

Конкретные примеры представлены форм здоровьесберегающих мероприятий, входящие в вышепредставленный режим дня отражены в таблице ниже:

Виды здоровьесберегающих технологий	Время проведения в режиме дня; возраст детей	Особенности методики проведения
<b>Технологии сохранения и стимулирования здоровья</b>		
1.Подвижные и спортивные игры	Как часть физ.занятия, как прогулке, в группе со средней степенью подвижности, ежедневно	Игры подбираются в соответствии с программой по возрасту детей. Используются только элементы спортивных игр.
2.Физкультурные минутки	Во время НОД, 1,5-2 минуты во всех возрастных группах	Рекомендуются для всех детей в качестве профилактики утомления.
3.Пальчиковая гимнастика	С младшего возраста индивидуально, с подгруппой и всей группой.	Рекомендуется детям с речевыми проблемами. Проводится в любое время.
4.Дыхательная гимнастика	В разных формах физкультурно-оздоровительной работы, начиная с младшей группы	Проветривание помещения и обязательная гигиена полости носа перед проведением процедур.
5.гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 минут в свободное время, в зависимости от интенсивности нагрузки, начиная с младшей группы.	Рекомендуется показ воспитателя и использование наглядности.
6.Закаливание (упражнения после сна)	Ежедневно, начиная с младшего возраста.	Комплексы физ.упражнений в спальне и группе.
7.Динамические паузы	Во время НОД и между НОД 2-5 минут по мере утомляемости, начиная со 2младшей группы.	В НОД в виде игр. Между НОД в виде танцевальных движений, элементов релаксации.

8.Интегрированные занятия	Последняя неделя каждого месяца	Интеграция содержания различных образовательных облас.
<b>2. Технологии обучения здоровому образу жизни</b>		
1.Физкультурное занятие	2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах.	Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение.
2.Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия)	В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано	НОД может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности.
3. Коммуникативные игры	-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста	входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности.
4. Занятия из серии «Здоровье»	1 раз в неделю по 30 мин. со ст. возраста	Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития
5.Самомассаж	В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму
6.Точечный самомассаж	Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста	Проводится строго по специальной методике. Используется наглядный материал
<b>3. Коррекционные технологии</b>		
1.Сказкотерапия	2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста	Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку рассказывает взрослый.
2.Технологии музыкального воздействия	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей	Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр.

3. Фонетическая ритмика	2 раза в неделю не раньше чем через 30 мин. после приема пищи.	. Цель занятий - фонетическая грамотная речь без движений
-------------------------	--	---

### Модель двигательного режима

№п/п	Виды занятий	Особенности организации
<b>1. Физкультурно-оздоровительные занятия</b>		
1.1	Утренняя гимнастика	Ежедневно на открытом воздухе или в зале. Длительность 5-10 минут.
1.2	Динамическая пауза	Ежедневно во время перерывом между занятиями (с преобладанием статистических поз). Длительность 5-7 минут
1.3	Физкультминутка	Ежедневно по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий.
1.4	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно во время утренней прогулки. Длительность 20-30 минут.
1.5	Индивидуальная работа по развитию движений	Во время вечерней прогулки, ежедневно.
1.6	Гимнастика после дневного сна в сочетании с обширным умыванием.	Ежедневно, по мере пробуждения детей. Длительность 10 минут.
<b>2. НОД</b>		
2.1	По физической культуре	Проводятся три занятия в неделю (одно на улице в холодный период года, в теплый- большинство на свежем воздухе в зависимости от погоды). Длительность 10-30 (в зависимости от возраста детей).
<b>3. Самостоятельная деятельность</b>		
3.1	Самостоятельная двигательная	Ежедневно, под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе, Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей.
<b>4. Физкультурно-массовые занятия</b>		
4.1	Недели здоровья	Один раз в квартал
4.2	Физкультурный досуг	Один раз в месяц. Длительность 20-40 минут (в зависимости от возраста)
4.3	Физкультурно-спортивные праздники	Два раза в год. Длительность 60-90 минут.
<b>5. Внегрупповые (дополнительные) виды занятий</b>		

5.1.	Группа здоровья	Работа с ослабленными детьми, массажи, корригирующие гимнастики. По плану руководителя группы здоровья, серии занятий с перерывами. По желанию детей и родителей.
6. Совместная физкультурно - оздоровительная работа ДООУ и родителей		
6.1.	Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях детского сада	Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, недели здоровья, туристических походов, посещения открытых занятий.

В качестве медицинских здоровьесберегающих технологий в нашем саду выступают:

- технологии профилактики заболеваний
- углубленный медицинский осмотр с участием узких специалистов
- коррекция возникающих функциональных отклонений
- отслеживание характера течения хронической патологии (для детей, имеющих III-IV группу здоровья)
- реабилитация соматического состояния здоровья
- противоэпидемическая работа и медицинский контроль работы пищеблока в соответствии с действующими СанПиН
- витаминoproфилактика (отвар шиповника в осеннее – зимний период, витаминизация третьих блюд с использованием аскорбиновой кислоты)
- санитарно-гигиеническая деятельность всех служб ДООУ

Так же необходимо помнить и о здоровьесберегающих технологиях при работе с педагогами ДООУ:

- Семинары-тренинги «Психологическое здоровье педагогов»
- Консультации для педагогов «Признаки утомляемости ребёнка дошкольника», «Профилактика утомляемости дошкольников в ДООУ», «Работа воспитателя по разделам программы «Основы безопасности и жизнедеятельности детей» и др.
- Практикум для педагогов ДООУ «Приёмы релаксации, снятия напряжения в течение рабочего дня».
- Обсуждение вопросов здоровьесбережения на педагогических советах в группах раннего возраста.

Неотъемлемой частью здоровьесберегающих технологий является так же взаимодействие с семьей. Так как здоровьесбережение обязательно учитывает индивидуальные особенности ребенка, достичь этого здоровьесбережения в большой степени помогает, соответственно, семья ребенка. Мы привлекли следующие технологии здоровьесбережения в работе с родителями:

- Информационные стенды для родителей
- Информационные стенды медицинских работников о медицинской профилактической работе с детьми в ДОУ
- Приобщение родителей к участию в физкультурно-массовых мероприятиях ДОУ
- Консультации, беседы с родителями по вопросам здоровьесбережения

Таким образом, внедренные технологии здоровьесбережения принесли свои результаты:

- Сформированные навыки здорового образа жизни воспитанников, педагогов и родителей ДОУ.
- Взаимодействие специалистов ДОУ в организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками специализированных групп.
- Проявление толерантности всех участников внедрения здоровьесберегающих технологий в педагогический процесс ДОУ.
- Формирование нормативно-правовой базы по вопросам оздоровления дошкольников.
- Внедрение научно-методических подходов к организации работы по сохранению здоровья детей, к созданию здоровьесберегающего образовательного пространства в ДОУ и семье;
- Улучшение и сохранение соматических показателей здоровья дошкольников.

#### **Рекомендации по организации системы закаливания в режиме дня дошкольника в ДОУ**

Закаливание — одно из эффективных средств укрепления здоровья детей и профилактики заболеваний.

Оно положительно действует на механизмы приспособления к холоду, жаре, ослабляет негативные реакции нашего организма на изменения погоды, повышает устойчивость к вирусным и бактериальным заражениям, создает прочный щит от простудных заболеваний и тем самым значительно продлевает срок активной творческой жизни человека.

Закаливать свой организм необходимо каждому.

#### **Принципы закаливания:**

- Систематичность, регулярность.
- Постепенность.
- Интенсивность (сила воздействия должна быть выше привычных температурных норм)
- Сочетаемость общих и местных охлаждений.

- Многофакторность природного воздействия (солнце, воздух, вода, земля)

- Комплексность (прогулки, бег, сон, баня).
- Учет индивидуальных возможностей.
- Учет возрастных возможностей.
- Положительное отношение детей к закаливанию.

**Основными природными факторами закаливания являются:**

- Воздух;
- Солнце;
- Вода.

**Система закаливающих мероприятий:**

- утренний прием детей на воздухе,
- утренняя гимнастика на воздухе,
- облегченная форма одежды,
- умывание холодной водой в течение дня,
- промывание носа,
- физкультурные занятия на воздухе,
- сон при открытых форточках,
- занятия физкультурой в носках,
- воздушные ванны в сочетании с гимнастикой,
- босохождение,
- обливание ног,
- обтирание тела,
- обливание тела.

Все закаливающие мероприятия подразделяются на общие и специальные.

В систему общих закаливающих процедур в работе с детьми входят следующие физкультурно-оздоровительные мероприятия:

1. Соблюдение правил режима дня.
2. Рациональное питание.
3. Сквозное проветривание
4. Утренняя гимнастика в проветренном помещении.
5. Дыхательная гимнастика.
6. Оздоровительная гимнастика после сна.
7. Физкультурные занятия.

Каждый комплекс гимнастики рассчитан на 2 недели, за это время дети успевают овладеть техникой выполнения отдельных процедур.

### **Утренняя гимнастика.**

Основная задача гимнастики — укрепление и оздоровление организма ребенка. Именно она усиливает: дыхание, кровообращение, обмен веществ. Во время проведения гимнастики целесообразно использовать музыкальное и речевое сопровождение. Ежедневная гимнастика организует детей на дальнейшую деятельность. В теплое время года гимнастика проводится на воздухе, т.е. на улице. Гимнастика в группе проводится в хорошо проветренном помещении. Поэтому, воспитатель перед утренним приемом детей в группу, проветривает помещения.

### **Дыхательная гимнастика.**

Особенно эффективным для улучшения и укрепления здоровья являются дыхательные упражнения. Такая гимнастика укрепляет дыхательную мускулатуру, повышает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям. Занятия проводятся 2 раза в неделю, в облегченной одежде, в хорошо проветренном помещении. Основа дыхательных упражнений — упражнение с усиленным или удлиненным выдохом – игровые упражнения с носом. Все упражнения проводятся в игровой форме.

### **Гимнастика после сна.**

Гимнастика помогает улучшить настроение, поднять мышечный тонус, способствует профилактике простудных заболеваний, нарушений осанки и стопы. Главное правило – исключение резких движений. Проводится в течение 7-10 минут. Организация ребенка после сна требует постепенного пробуждения и подготовке к активной деятельности, «поднимать» детей нужно осторожно, постепенно. Гимнастика сочетается с воздушными ваннами. После гимнастики ребенок может выйти на несколько минут в групповую комнату, где температура на несколько градусов ниже, чем в спальне ( т.к. во время «тихого часа» групповое помещение проветривается (сквозное проветривание); может пройти по массажной дорожке, так же применяется босохождение.

### **Физкультурное занятие.**

— Физкультурные занятия на свежем воздухе.

— Физкультурное занятие в носках.

Для получения охлаждающего эффекта специалисты рекомендуют проводить занятия физкультурой в помещении при температуре 18–20°, а на улице, на открытом воздухе – в местах, защищенных от ветра; в тени – при температуре выше 18° (в пределах 19–22°)

К специальным закаливающим процедурам относятся — закаливание воздухом (воздушные ванны), закаливание солнцем (солнечные ванны) и закаливание водой (водные процедуры).

### **Воздушные ванны.**

В режиме дня – утренний прием на воздухе, утренняя гимнастика на воздухе, физкультурное занятие/досуг на воздухе, дневная и вечерняя прогулка.

Они применяются с целью приучить детей к непосредственному соприкосновению всей поверхности тела с воздухом. При этом, кроме температуры, имеют значение влажность и движение воздуха. Воздействие воздуха пониженной температуры, оказывает полезный, закаливающий эффект, тренируя вегетативно-сосудистые реакции, то есть улучшает физическую терморегуляцию.

Поэтому хождение раздетыми по солевым дорожкам и дорожкам «здоровья», переодевание детей перед сном, после сна, на физкультурное занятие, сон в холодное время года в майках, а в теплое – в трусиках – являются ценнейшим закаливающим мероприятием.

Жарким летом, когда дети весь день ходят только в трусиках, особой необходимости в приеме специальных воздушных ванн нет.

В прохладные дни, которые случаются и летом, воздушные ванны очень полезны.

Для воздушных ванн выбирают площадку, защищенную от ветра, проводить их можно на террасе, на открытом балконе.

Детей раздевают, оставляют только короткие трусики. Вначале воздушные ванны продолжаются всего 3—4 минуты, постепенно увеличивая их продолжительность, можно довести до часа. Начинать процедуру лучше в тихую погоду при температуре воздуха не ниже 23—24°.

Во время воздушных ванн дети должны быть в движении, в прохладные дни надо подбирать более подвижные игры, в теплые — спокойные. Можно предложить ребенку какое-нибудь интересное задание: бросать и ловить мяч определенное количество раз так, чтобы он ни разу не упал, прокатить деревянный обруч до конца дорожки, обежать 2—3 раза вокруг дерева, беседки...

Весной, в более прохладную погоду, детям можно снять ветровки, остаться в кофте с коротким рукавом и поиграть в подвижные игры. По окончании игры снова одеть ветровки.

### **Хождение босиком.**

В режиме дня – утренняя гимнастика, гимнастика после сна, физкультурное занятие, во время переодевания детей на сон, на физ. занятие.

Хожжение босиком — один из древнейших приемов закаливания, широко практикуемый и сегодня во многих странах. При хождении босиком происходит тренировка мышц стопы (рефлексотерапия) — лучшая профилактика плоскостопия. Поэтому рекомендуется ходить босиком по скошенной траве, мелким камням и т.д...

Начинать хождение босиком надо в комнате, сначала по 1 минуте и прибавлять через каждые 5—7 дней по 1 минуте, доведя общую продолжительность до 8—10 минут ежедневно.

#### **Дорожки здоровья.**

Эффективным средством закаливания является хождение босиком по дорожкам «здоровья» и солевым дорожкам.

#### **Прогулка.**

Прогулка является наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям.

Гулять с ребенком необходимо в любую погоду. Отменить прогулку можно лишь при сильном, пронизывающем ветре и проливном дожде. Если есть место, где ребенок будет защищен от таких воздействий (закрытая веранда), прогулка возможна даже и в плохую погоду. При этом следует помнить: для закаливания необходимо правильно одеть детей.

Воспитатель, проявляя об этом заботу, беседует с родителями, дает рекомендации, как одевать детей в соответствии с погодными условиями и занятиями в помещении.

#### **Закаливание водой.**

В режиме дня — во время гигиенических процедур: после улицы, перед приемом пищи, после сна.

Водные процедуры имеют более интенсивный закаливающий эффект, чем воздушные ванны. В работе с детьми мы используем следующие водные процедуры: умывание прохладной водой, обтирание, обливание ног.

#### **Умывание.**

Умывание — самый доступный в быту вид закаливания водой. Детям в возрасте полтора года рекомендуется ежедневно умывать не только лицо и руки, но также шею и верхнюю часть груди до пояса. Начинать надо теплой водой (30—32 °С), постепенно снижая ее температуру до комнатной, а затем использовать воду из-под крана. После умывания тело ребенка растирают махровым полотенцем до легкого покраснения. Вода для умывания на ночь более теплая (на 2° выше утренней).

#### **Обливание ног.**

Обливание ног производится так. Ребенок садится на низкий табурет или детский стул, ноги ставит на деревянный брусок, положенный на дно таза. Воду льют из ковша или кувшина на нижнюю треть голеней и стопы. Длительность обливания 20—30 секунд. Температура воды вначале 27—28°, через каждые 10 дней ее снижают на 1—2 градуса. Конечная температура воды не должна быть ниже 18°. После ножной ванны, обливания или обмывания ноги вытирают досуха, затем растирают руками до легкого покраснения.

### **Обтирание.**

Обтирание — наиболее мягко действующая водная процедура, которую можно применять не только здоровым, но и слабым детям.

Выполняется процедура следующим образом: смоченным концом полотенца или рукавичкой обтирают руки, шею, грудь, живот, ноги, спину, сразу же вытирая насухо до легкого покраснения. Температура воды вначале 30°, постепенно ее снижают, доводя до комнатной.

### **Закаливание носоглотки.**

В режиме дня – после приема пищи.

Закаливание носоглотки можно проводить в любое время года. Детям 2—4 лет следует полоскать рот, а после 4 лет — горло кипяченой водой комнатной температуры с добавлением настоя ромашки или шалфея 2 раза в день — утром и вечером. На каждое полоскание используется 1/3 стакана воды. Для школьников температуру воды надо снижать через каждые 10 дней на 1—2 градуса и перейти, наконец, на температуру зимней водопроводной воды. Постепенно увеличивается и длительность процедуры.

В жаркий летний день во время прогулки можно вынести детский надувной бассейн, обязательно придумать интересную игру, например в «Кораблики», играя с водой, происходит закаливание.

### **Закаливание солнцем.**

В режиме дня – прогулка.

Солнечные ванны оказывают на организм дошкольников общее укрепляющее действие, усиливают обмен веществ, повышают сопротивляемость организма к заболеваниям. В коже под влиянием солнечных лучей образуются вещества, богатые витамином D (противорахитическим), что улучшает усвоение солей кальция и фосфора, особенно важных для растущего организма.

Пребывание на солнце полезно еще потому, что дети привыкают переносить тепловое действие солнечных лучей и чувствуют себя бодро даже в жаркую погоду. Но после продолжительного пребывания на солнце у некоторых детей может появиться слабость, раздражительность, иногда

плохой сон. Поэтому необходимо внимательно следить за самочувствием детей, как во время приема солнечной ванны, так и после нее. Место, выбранное для приема солнечных ванн, должно быть сухое. Ребенок ложится на подстилку так, чтобы тело было освещено солнцем, а голова находилась в тени (ее можно покрыть панамой). Продолжительность процедуры вначале 4 минуты, при этом ребенок меняет положение, подставляя солнцу спину, правый и левый бок, живот, через каждые 2—3 ванны ко времени облучения прибавляется еще по минуте для каждой стороны тела. Постепенно длительность солнечной ванны можно довести до 25-30 минут.

Через 2—3 минуты по окончании солнечной ванны ребенка надо облить водой с температурой 26—28° и устроить на полчаса отдыхать в тени. Перед специальными закаливающими процедурами необходима консультация медицинского работника

№ п/п	Содержание	группа	Периодичность выполнения	ответственный	время
1. организация двигательного режима.					
1.	Физкультурные занятия	Все группы.	2 раза в неделю в зале. 1 раз на прогулке.	Воспитатели.	В течение года.
2.	Утренняя гимнастика	Все группы.	Ежедневно на воздухе или в хорошо проветренном помещении.	Воспитатели.	В течение года.
3.	Гимнастика после сна	Все группы.	ежедневно	Воспитатели.	В течение года.
4.	Пальчиковая гимнастика	Все группы.	2-3 раза в день.	Воспитатели.	В течение года.
5.	Прогулки с включением подвижных игр	Все группы.	Прогулка не проводится при температуре воздуха ниже минус 15°С для детей до 4 лет, а для детей 5 – 7 лет при температуре воздуха ниже минус 20° С	Воспитатели.	В течение года.
6.	Спортивный досуг	Все группы	1 раз в месяц.	Педагог по физической культуре. Воспитатели.	В течение года
7.	Оздоровительный бег	Средняя, старшая.	Ежедневно во время прогулок.	Педагог по физической культуре. Воспитатели.	С апреля по ноябрь на улице. С декабря по март в помещении.
2. закаливание с учетом состояния здоровья ребенка.					

Воздушные ванны	Все группы	Ежедневно.	Воспитатели.	В течение года
Прогулки на воздухе	Все группы	Прогулка не проводится при температуре воздуха ниже минус 15°С и скорости ветра более 15 м/с для детей до 4 лет, а для детей 5 – 7 лет при температуре воздуха ниже минус 20°С и скорости ветра более 15 м/с.	Воспитатели.	В течение года
Хождение босиком	Все группы	Ежедневно.	Воспитатели.	В течение года
Обширное умывание	Все группы	Ежедневно.	Воспитатели.	В течение года
Обливание ног	Все группы	После 1 прогулки.	Воспитатели. Помощник воспитателя.	В течение года
Полоскание зева водой комн. темп.	Все группы	После каждого приема пищи.	Воспитатели. Помощник воспитателя.	В течение года
Игры с водой	Все группы	На прогулке.	Воспитатели.	Июнь- август.

### **Рекомендации по профилактике заболеваний дыхательной системы у детей**

#### **Профилактика ринита:**

1. Не переохлаждаться
2. Укреплять иммунитет
3. Использовать местные средства защиты от вирусов
4. Промывать нос
5. Использовать вакцины от насморка

#### **Профилактика фарингита, ларингита, трахеита:**

1. Не переохлаждаться
2. Укреплять иммунитет
3. Закаливание
4. Восстановление носового дыхания

#### **Профилактика бронхита:**

1. Укреплять иммунитет
2. Закаливание
3. Полноценный отдых и питание

4. Не допускать хронических насморков
5. Не переохлаждаться
6. Борьба с пылью (ежедневная влажная уборка, чистка ковров пылесосом, мытье игрушек два раза в день).
7. Смена постельного белья, полотенец проводится по мере загрязнения, но не реже 1 раза в неделю. Постельные принадлежности: матрасы, подушки, одеяла, спальные мешки следует проветривать непосредственно в спальнях при открытых окнах во время каждой генеральной уборки, периодически выносить на воздух. Раз в год постельные принадлежности должны подвергаться химической чистке.
8. Чистый, увлажненный воздух.
9. Частое проветривание помещений.

#### **Профилактика пневмонии:**

1. Не переохлаждаться
2. Укреплять иммунитет
3. Закаливание
4. Вовремя лечить ОРЗ
5. Вовремя лечить анемию и рахит

#### **Профилактика бронхиальной астмы:**

1. Вовремя лечить аллергии, дерматит, бронхит, ОРВИ.
2. У беременной мамы: устранение профессиональных вредностей, прекращение курения, рациональное питание, предупреждение болезней.
3. Борьба с хроническими инфекциями, устранение контакта с аллергенами.
4. Частая уборка помещений, регулярное проветривание
5. Закаливание.
6. Дыхательные гимнастики

### **Рекомендации по профилактике кожных и инфекционных заболеваний у детей**

1. Соблюдение чистоты кожи: мыть руки с мылом, часто купать ребенка.
2. Одежда: ношение дома и в группе легкой одежды из натуральных тканей. Требования к тканям: гипоаллергенность, воздухопроницаемость, 100% натуральные. Одежда должна соответствовать времени года и погоде, возрасту, полу, росту и пропорциям тела ребенка. Она не должна стеснять движений, мешать свободному дыханию, кровообращению, раздражать и травмировать кожные покровы. Носки носить обязательно, даже жарким летом. Одежда должна быть чистой, нижнее белье менять каждый день.

Избегать укутываний. Подгузники менять каждые 2-3 часа. При смене подгузника подмывать ребенка теплой водой с мылом.

**3.** Прием детей в группу каждое утро: воспитатель каждое утро, при приеме ребенка в д/с наблюдает за состоянием здоровья ребенка, осматривает кожные покровы. Если у воспитателя возникает малейшее подозрение на заболевание, он незамедлительно отводит ребенка к медицинской сестре.

**4.** Своевременная обработка ран, ссадин, избегать контактов с больным.

**5.** Мероприятия с больными и контактными в случае выявления заболевания.

**6.** Обучение детей дисциплине кашля.

**7.** Санация ЛОР-органов.

**8.** Частое проветривание помещений.

**9.** Ежедневная влажная уборка. В случае карантина обработка всех поверхностей, игрушек специальным дезинфицирующим раствором, замачивание посуды после каждого приема пищи (по САНПину).

**10.** Ковры должны ежедневно очищаться пылесосом, периодически выколачиваться и протираться влажной щеткой, а один раз в год подвергаться сухой химической чистке.

**11.** Игрушки в I группе раннего возраста должны мыться два раза в день горячей водой, щеткой, мылом или 2% раствором пищевой соды, в специально предназначенных для этого (промаркированных) тазах; затем - промываться проточной водой (температура 37 град. С) и высушиваться. Игрушки для детей более старшего возраста должны мыться ежедневно в конце дня. Кукольная одежда стирается и проглаживается по мере загрязнения.

**12.** Смена постельного белья, полотенца проводится по мере загрязнения, но не реже 1 раза в неделю. Постельные принадлежности: матрацы, подушки, одеяла, спальные мешки следует проветривать непосредственно в спальнях при открытых окнах во время каждой генеральной уборки, периодически выносить на воздух. Раз в год постельные принадлежности должны подвергаться химической чистке.

**13.** Внедрение в быт правил личной гигиены. Пользоваться личными вещами: расческой, полотенцем, горшком, постельным бельем и постельными принадлежностями (матрац, подушка, одеяло), которые должны быть промаркированы.

**14.** Предупреждение скученности людей.

**15.** Улучшение жилищно-бытовых условий.

**16.** Повышение неспецифического иммунитета детей: организация рационального сбалансированного питания, витаминизация, воздушные ванны, закаливание, здоровый образ жизни (соблюдение режима дня,

утренняя гимнастика, физкультурные занятия, прогулка (по САНПиНу), занятие спортом).

### **Специфическая профилактика**

1. Туберкулез - Активная иммунизация вакциной БЦЖ.
2. Эпидемический паротит (Свинка) - Вакцина против паротитной инфекции.
3. Менингококковая инфекция: менингококковый назофарингит; менингококкцемия; менингококковый менингит - Введение менингококковой вакцины по эпидпоказаниям.
4. Коклюш- АКДС-вакцина.
5. Дифтерия - Проведение вакцинации по схеме прививочного календаря.
6. Корь - Противокоревой иммуноглобулин.
7. Краснуха - Вакцина. Введение вакцины категорически запрещено для женщин за 3 месяца до наступления беременности.

### **Рекомендации по технике безопасности детей в детском саду и профилактике травматизма**

#### Основные правила поведения детей в детском саду

- Уважительно и вежливо относиться к сотрудникам детского сада;
- Детям не разрешается бегать в помещении ДООУ;
- Дети должны спускаться и подниматься по лестницам, держась за поручни, соблюдать дистанцию, не толкать и не перегонять друг друга. По лестнице необходимо спускаться осторожно, смотря под ноги. Запрещается бежать по лестнице и съезжать по перилам, обгонять, играть на лестнице, толкаться, свисать на ограждениях;
- Детям не разрешается ходить по коридорам без сопровождения взрослого;
- Двигаться по коридорам детского сада надо спокойно, придерживаясь правой стороны коридора;
- Осторожно переходи пересечения коридоров, потому что ты не видишь, кто может идти тебе навстречу;
- При движении по коридорам всегда смотри вперед, чтобы не натолкнуться на выступы в стенах или на помощников воспитателя, спешащих с кастрюлями на кухню и обратно;
- Коридоры и лестница - не место для игр и баловства. Помни об этом!

- Не открывай двери ногой, также не открывай их резко, потому что с обратной стороны двери может находиться человек, и ты его ударишь или поранишь;
- Не кричать, говорить спокойно;
- Не приносить из дома режущие, колющие и другие опасные для здоровья и безопасности предметы.

### **Рекомендации по профилактике плоскостопия и нарушения осанки у детей**

#### **Рекомендации по профилактике плоскостопия:**

1. Правильная ортопедическая обувь с каблуком.
2. Занятия спортом.
3. Ежедневные прохладные ванны.
4. Массаж ног.
5. Хождение босиком.

Для профилактики и лечения плоскостопия у детей может быть применен следующий комплекс упражнений (упражнения выполняются босиком):

Катание по полу ступнями скалки или небольшого мяча.

На пол укладывается салфетка, которую предлагают смять с помощью стопы.

Ребенку предлагают собирать пальцами ног и перекладывать с места на место разбросанные на полу предметы, например карандаши.

Круговые движения ступнями наружу и внутрь.

Стоя на носочках, сводить и разводить пятки, не отрывая пальцев от пола.

Захватывать обеими стопами мячик и приподнимать его, удерживая между стоп.

Поочередно ходить на носках, на пятках, на наружных краях стоп.

Перекачивание с пятки на носок.

Ходить по ребристой поверхности (массажный коврик, песок, галька).

Ходьба по бревну, лазанье по канату.

Ходьба по скошенной поверхности с опорой на наружный край стопы.

#### **Профилактика нарушений осанки:**

Профилактика развития нарушений осанки и сколиозов должна быть комплексной и включать:

1. сон на жесткой постели или на жестком матрасе, на ортопедической подушке;

2. правильная и точная коррекция обуви (правильная ортопедическая обувь):  
устранение функционального укорочения конечности, возникшее за счет нарушений осанки; компенсация дефектов стоп (плоскостопие, косолапость);
3. одежда не должна стеснять движения;
4. нельзя сидеть подолгу на корточках;
5. детская мебель должна соответствовать росту ребенка;
6. следить, чтобы была правильная осанка у ребенка;
7. организация и строгое соблюдение правильного режима дня (время сна, бодрствования, питания и т.д.);
8. постоянная двигательная активность, включающая прогулки, занятия физическими упражнениями, спортом, туризмом, плавание;
9. отказ от таких вредных привычек, как стояние на одной ноге, неправильное положение тела во время сидения (за партой, рабочим столом, дома в кресле и т.д.);
10. контроль за правильной, равномерной нагрузкой на позвоночник при ношении рюкзаков, сумок, портфелей и др.;
11. плавание.