

Организация оздоровительного режима в Детском саду

Оздоровительный режим носит динамический характер и включает стереотипно повторяющиеся режимные моменты: время приема пищи, двигательную активность на прогулке и в помещении, укладывание детей на дневной сон и профилактически - оздоровительные мероприятия.

Профилактическая и оздоровительная работа в Детском саду.

Здоровье является важнейшим интегральным показателем, отражающим основные биологические характеристики ребенка. В связи с этим необходимо следующее:

- выделить детей «группы риска»;
- исключить из окружающей среды неблагоприятные факторы;
- проводить целенаправленно лечебно-профилактическую работу.

Профилактическая работа в нашем дошкольном учреждении представляет собой комплекс медико-педагогических мероприятий комплекс медико-педагогических мероприятий, направленных на раннее выявление отклонений в состоянии физического и психического развития ребенка, коррекцию выявленных патологий, а также на предупреждение рецидивов хронического заболевания.

Нами разработан план профилактически - оздоровительной работы, который включает в себя:

1. Профосмотры детей (плановые, перед проведением прививок, перед осмотром узкими специалистами, осмотр вновь поступивших детей и т.д.).

До поступления ребенка в детское дошкольное учреждение в поликлинике должна быть проведена его подготовка в соответствии с методическими рекомендациями «Подготовка детей на педиатрическом участке к поступлению в дошкольное учреждение и диспансеризация в соответствии с методическими рекомендациями по проведению диспансеризации детского населения».

При поступлении ребенка в детское дошкольное учреждение врач собирает у родителей дополнительные сведения об особенностях и поведения и развития ребенка, дает оценку состояния здоровья, физического и нервно-психического развития и совместно с педагогом дает индивидуальные назначения по режиму дня, а также питанию и оздоровительным мероприятиям.

Все сведения о ребенке, полученные при приеме, вносятся в историю развития ребенка и доводятся до воспитателя группы.

Ежедневный прием детей проводится воспитателями, которые опрашивают родителей о состоянии здоровья детей, осматривают зев и кожу, при наличии показаний измеряют температуру тела. Выявленные при утреннем осмотре больные дети в ДООУ не принимаются. Заболевшие в течение дня, изолируются от здоровых детей в изолятор. В зависимости от состояния заболеваний ребенок остается в изоляторе до прихода родителей или госпитализируется. После перенесенного заболевания дети принимаются в ДООУ только при наличии справки участкового врача – педиатра с указанием диагноза, длительности заболевания, проведенного лечения, с рекомендациями по индивидуальному режиму. В соответствии с рекомендациями медицинских работников, педагоги составляют индивидуальный маршрут развития для ребёнка, чтобы он смог освоить материал, пропущенный за время болезни.

2. Система специальных адаптационных мероприятий по показаниям это мероприятия, направленные на повышение сопротивляемости детского организма: точечный массаж, медицинский отвод от вакцинации до окончания адаптации.

Режим детского сада максимально приближен к домашнему. Необходимо в течение недели, а иногда и месяца, считаться со своими имеющимися у ребенка привычками, даже если они и не соответствуют режиму детского сада. Прием новых детей в группы - не более 3-4 детей в неделю, чтобы воспитатели могли уделить максимум внимания детям и

выполнить назначенный индивидуальный режим.

В целях профилактики перевозбуждения нервной системы необходимо в первый период посещения ребенком детского сада сократить время пребывания на 2-3 часа и постепенно удлинять. Медицинская сестра при каждом посещении группы должна интересоваться состоянием здоровья, самочувствием, поведением, аппетитом, сном новых детей. Обычно ребенок адаптируется 1-2 месяца. Признаками адаптации ребенка являются адекватное поведение ребёнка, положительные эмоции, хороший сон, аппетит, прибавка в весе по возрасту.

3. Предупреждение инфекционных заболеваний (профилактика прививок по показаниям могут проводиться по индивидуальному графику).

Лечебно-оздоровительные мероприятия:

- диспансеризация детей;
- дыхательная гимнастика;
- закаливание (ходьба босиком по ребристой дорожке, сон без маек, мытьё рук до локтя прохладной водой);
- оптимальный двигательный режим (утренняя гимнастика, тренирующие и обучающие физ. занятия, физ.минутки, самостоятельная двигательная активность, подвижные спортивные игры, сюжетные физ.занятия на прогулке, пешеходные прогулки, экскурсии, логоритмика)

Виды закаливания

- полоскание рта водой комнатной температуры;
- массажные дорожки;
- сон без маек;
- ходьба босиком;
- прогулки на воздухе;
- воздушные ванны (облегченная одежда, соответствующая сезону)
- летом контрастное обливание ног;
- мытьё рук до локтя прохладной водой.

Система закаливающих мероприятий

Система закаливания разрабатывается и периодически корректируется медицинским работником детского учреждения в соответствии с имеющимися условиями.

Основной принцип - постепенное расширение зоны воздействия и увеличение времени процедуры.

1 младшая группа

Бодрящая гимнастика с элементами корригирующей, дыхательная гимнастика, умывание рук прохладной водой до локтя, умывание лица и рук после сна. Подвижные игры после сна, постепенно переходящие на занятия босиком.

2 младшая группа

Бодрящая гимнастика с элементами корригирующей, дыхательная гимнастика, умывание лица и рук после сна. Постепенное обучение полосканию горла после приема пищи.

Средняя группа

Бодрящая гимнастика с элементами корригирующей, дыхательная гимнастика. Умывание лица и рук до локтя после сна. Полоскание горла после приема пищи.

Старшая и подготовительная группы

Бодрящая гимнастика с элементами корригирующей, дыхательная гимнастика. Умывание лица и рук до локтя после прогулки и сна. Полоскание рта после приема пищи.

При осуществлении закаливания следует придерживаться основных **принципов**:

- закаливающее воздействие вписывается в каждый элемент режима дня;
- закаливание осуществляется на фоне различной двигательной деятельности;
- закаливание проводится на положительном эмоциональном фоне.