

Консультация
для воспитателей на тему:

«Профилактика простудных заболеваний у детей в осенний и зимний период»

Профилактика простудных заболеваний в ДОУ находит отражение в системе оздоровительной работы дошкольных учреждений. Проблема оздоровления детей не кампания одного дня и деятельности одного человека, а целенаправленная, спланированная систематическая работа всего коллектива образовательного учреждения на длительный период.

Цель оздоровительной работы ДОУ — это сохранение и укрепление здоровья детей, а также формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

В ДОУ основными направлениями оздоровительной работы являются:

- выполнение санитарно-гигиенического режима;
- воспитание с детства разумного отношения к здоровью, правильный режим дня;
- рациональное, сбалансированное питание;
- оптимальная двигательная активность, физическая культура;
- закаливание – адаптация организма к различным условиям окружающей среды;
- профилактическая работа по предупреждению простудных заболеваний;
- здоровьесберегающие технологии и общеоздоровительные мероприятия.

Система по профилактике простудных заболеваний и оздоровлению детей в обязательном порядке включает- дыхательную гимнастику, оздоровительную гимнастику после сна с элементами самомассажа. Во всех возрастных группах должно реализоваться несколько форм физкультурно-оздоровительной деятельности: утренняя гимнастика в зале, разнообразные подвижные игры в течение всего дня, занятия по физической культуре в зале и на воздухе. Все вместе эти формы деятельности позволят обеспечить двигательную активность детей на протяжении всего дня, рационально распределить интеллектуальную и физическую нагрузку детей, что будет способствовать оздоровлению детей. Регулярно устраивать - дни здоровья, зимние спартакиады.

Профилактические мероприятия по предупреждению заболеваний в осенне-зимний период: это- кварцевание групп, проветривание спален перед сном и проветривание групп.

Особое внимание в режиме дня надо уделить закаливанию организма ребенка. Оно способствует укреплению его здоровья и снижению заболеваемости: босохождение по массажным коврикам, дорожкам, ребристой доске -расположенными в разных местах группы. В результате

проводимой работы у детей происходит не только закаливание кожи стоп к влиянию пониженных температур, но и осуществляется массаж стопы. А он стимулирует биологически активные точки, улучшая адаптацию и повышая устойчивость всего организма.

Важным закаливающим средством являются прогулки.

Они должны проходить с оптимальным двигательным режимом. Во время прогулок воспитателям необходимо дозировать игры большой и малой подвижности, обеспечивать своевременную смену видов деятельности для каждого ребенка.

Таким образом, можно сделать вывод, что комплекс оздоровительных мероприятий в ДОУ, направленных на охрану, укрепление и коррекцию здоровья воспитанников:

— благоприятно влияет на профилактику простудных заболеваний у детей.