Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

детский сад общеразвивающего вида № 28 «Ромашка»

городского округа Тольятти

Статья

К здоровью без лекарств

Донькина Н.М.

2010 г.

**ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА — ОСНОВА ЕГО ГАРМОНИЧНОГО РАЗВИТИЯ**

Долголетние наблюдения педагогов и исследования гигиенистов показали, что работоспособность, качество усвоения учебной программы, формирование умственных операций, развитие речи, овладение разнообразными умениями находятся в прямой зависимости от состояния здоровья.

Здоровье — это не только отсутствие болезни, травм, физических дефектов. Здоровье — более широкое понятие, под которым понимают состояние полного физического, душевного (психического) и социального благополучия (такое определение выдвинуто Всемирной организацией здравоохранения). Следовательно, здоровым можно назвать лишь того, кто способен к трудовой и творческой деятельности, к полноценному выполнению социальных функций, к развитию духовных способностей.

Применительно к ребенку дошкольного возраста социальными функциями являются пребывание в детском коллективе, освоение программы воспитания и обучения, осуществление разнообразной игровой, учебной и трудовой деятельности. Физическое и психическое благополучие, являющееся составным компонентом понятия «здоровье», предполагает нормальное течение роста и развития ребенка.

Утрату ребенком способности к игровой и познавательной деятельности, невозможность находиться в детском коллективе следует рассматривать как потерю здоровья. При этом не обязательно наличие какой-либо болезни, которая безусловно задерживает развитие ребенка. Отклонение от нормального состояния может быть незаметным в повседневной жизни, замаскированным детской живостью и подвижностью: ребенок не чувствует его, взрослый о нем не подозревает. И лишь тогда, когда от ребенка требуют большого напряжения, скажем, решения трудных задач, отклонение начинает проявляться в виде отказа выполнить учебное задание, в изменении поведения и других признаках нарушения психической деятельности, объединяемых общим названием «пограничные состояния». Отклонения от нормального состояния могут наблюдаться со стороны всех органов и систем и в конечном счете привести к нарушению нормального роста и развития ребенка.

В Волгограде была разработана программа «Остров здоровья» по оздоровительной работе ДОУ, которая ведется по нескольким направлениям.

Первым направлением работы по заявленной программе «Остров здоровья» является комплексная диагностика и исследование состояния здоровья детей специалистами:

* Осмотр детей специалистами детской поликлиники;
* Регулярный осмотр детей медицинским персоналом ДОУ;
* Осмотр детей специалистами ПВЛ для выявления и диагностики нарушения опорно-двигательного аппарата (осанка, плоскостопие);
* Диагностика речевого и внеречевого дыхания логопедом ДОУ;
* Выявление нарушений двигательной активности, координации движений в беседах с родителями и непосредственно на занятиях в детском саду;

•Диагностирование общей физподготовленности детей в начале и конце учебного года по нормативам.

Второе направление работы включает в себя рациональную организацию двигательной деятельности детей. К организационным условиям здесь относятся:

* Преобладание циклических упражнений;
* Ежедневные циклы физкультурных занятий:
* традиционные;
* тренировочные;
* занятия-соревнования;
* самостоятельные;
* интегрированные с другими видами деятельности;
* праздники и развлечения;
* Занятия с использованием мини-тренажеров;
* Ритмическая гимнастика;
* Гимнастика после сна;
* Ежедневный режим прогулок *-* 3-4 часа;
* Обеспечение двигательной активности детей атрибутами и пособиями;
* Создание необходимой развивающей среды;
* Строгое соблюдение двигательного режима и режима дня;
* Проведение утренней гимнастики, физкультминуток, игр с движениями в свободной деятельности;
* Музыкальные занятия;

•Занятия по формированию здорового образа жизни.

Третье направление определяет систему эффективного закаливания по ступеням: от щадящих до более интенсивных воздействий с учетом индивидуальных особенностей детей. При этом используется комплекс процедур:

* Босохождение;
* Обширное умывание;
* Ходьба босиком по мокрым дорожкам, «дорожкам здоровья» (закаливание, элементы рефлексотерапии, профилактика плоскостопия);
* Обмывание стоп ног;
* Душ;
* Полоскание рта водой комнатной температуры;
* Воздушные ванны в облегченной одежде;
* Гимнастика на свежем воздухе в теплый период года.

Четвертое направление связано с осуществлением лечебно-профилактической работы. В его рамках проводятся следующие мероприятия:

* Постоянный контроль осанки;
* Контроль дыхания на занятиях по физ. воспитанию;
* Контроль за нагрузками для переболевших детей и для детей, находящихся на диспансерном учете по поводу сопутствующих заболеваний (пиелонефрит, пороки сердца и пр.);
* Подбор мебели в соответствии с ростом детей;
* Профилактический прием иммуномодуляторов: дибазола, элеутерококка, оксолиновой мази для носа;
* Сбалансированное питание;
* Вакцинация против гриппа;
* Потребление фитонцидов (чеснока и лука);
* Употребление соков и фруктов (второй завтрак);
* Установка комплексной очистки воды на пищеблоке детского сада;
* Использование люстр Чижевского;
* Использование очистителей воздуха;
* Физиотерапия;
* Ингаляции;
* Кварцевание групп;
* Прием поливитаминов;
* Аэрофитотерапия;
* Аэрозольтерапия;
* Лечебная физкультура;
* Массаж.

Пятым направлением является использование практически апробированных и разрешенных методик нетрадиционного оздоровления детей с функциональными отклонениями в здоровье:

* Элементы точечного массажа (Ци-гун);
* Пальчиковая и артикуляционная гимнастика, рекомендованная для использования в ДОУ;
* Дыхательная и звуковая гимнастика по А. Стрельниковой;
* Психогимнастика по методике М. Чистяковой;
* Хождение по «дорожкам здоровья»;
* Использование различных массажеров;
* Звуковая гимнастика Лобанова;
* Элементы упражнения хатха-йога;
* Аромотерапия Г. Лавреневой;
* Вибрационно-вокальные упражнения М. Лазарева;
* Звуковая и вибрационная гимнастика Востокова;
* Лечебные игры А. Галанова;
* Театр физического развития и оздоровления Ефименко;
* Игровой массаж А. Уманской и К. Динейки;
* Антистрессовый и интеллектуальный массажи Фрица Ауглина;
* Восточная гимнастика с элементами у-шу.

Шестым направлением считается комплекс психогигиенических мероприятий:

* Психодиагностика;
* Элементы аутотренинга и релаксации;
* Элементы музыкотерапии (музыка сопровождает все режимные моменты - подобрана в соответствии с режимным моментом классическая и инструментальная музыка - Клайдерман, Джеймс Ласт, Вивальди и пр.);

•Индивидуальные и подгрупповые занятия в комнате психологической разгрузки, направленные на коррекцию познавательных процессов и эмоциональной сферы;

•Обеспечение благоприятного психологического климата в ДОУ.

Седьмым направлением является реабилитация и коррекционная работа:

* Реабилитация детей, перенесших простудные заболевания дыхательных путей (щадящий режим, расчет физических нагрузок);
* Коррекционная работа с детьми, имеющими склонность к формированию нарушений осанки;
* Коррекционная работа с детьми, имеющими плоскостопие и склонность к плоскостопию, со слабо сформированной стопой;
* Индивидуальная работа с детьми, отстающими в основных видах движений;
* Коррекция психоэмоциональной сферы;
* Упражнения и игры профилактического и коррекционного характера, рекомендованные для ДОУ;
* Индивидуальная работа в спортзале и на прогулке, проводимая инструктором по физической культуре;
* Индивидуальная работа в группе и на прогулке, проводимая воспитателями групп.

Восьмым направлением является консультативно-информационная работа:

* Оказание консультативной помощи всем участникам образовательного процесса, родителям воспитанников по вопросам сохранения здоровья и профилактических мероприятий для дошкольников;
* Открытые просмотры и показы с использованием оздоравливающих технологий;
* Активное участие родителей в физкультурно-оздоровительной работе ДОУ по мероприятиям годового плана;
* Оформление папок, ширм, письменных консультаций, информационных стендов;
* Организация вечеров вопросов и ответов с участием сотрудников ДОУ, приглашенных специалистов;
* Проведение занятий с детьми с использованием оздоровительных технологий.

Оздоровительные, реабилитационные, санитарно-гигиенические и профилактические мероприятия должны осуществляться психологом, медицинскими работниками, воспитателями, инструктором по физ. воспитанию.

**ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА В МДОУ ДЕТСКОМ САДУ ПРИСМОТРА И ОЗДОРОВЛЕНИЯ**

I. Лечебно-профилактическая работа

Врач-педиатр. старшая медсестра.

1. Физиопроцедуры: КУФ, «Соллюкс».
2. Массаж: общий, лечебный.
3. ЛФК: дыхательная, нарушение осанки, плоскостопие.
4. Фитотерапия: аэрофитоингаляция, отвары, настои из трав.
5. Витаминотерапия: аскорбиновая кислота, ревит.
6. Иммуномодуляторы: декарис, дибазол, элеутерококк

II. Физкультурно-оздоровительная работа

Врач-педиатр, инструктор по физическому воспитанию, старший воспитатель.

1. Дополнительные физкультурные занятия специализированного воздействия.
2. Подвижные игры и физические дыхательные упражнения на свежем воздухе.
3. Утренняя зарядка с обязательным бегом и дыхательными упражнениями.
4. Дыхательные гимнастики во время режимных моментов в течение всего дня.
5. Дыхательная и звуковая гимнастика после сна.
6. Релаксационные техники.
7. Спортивные игры и соревнования.
8. Босохождение в теплый период года.
9. Элементы точечного массажа и пальчиковые упражнения

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

1. Четкая организация теплового и воздушного режима в помещении (проветривание согласно графика).
2. Следить за рациональной одеждой детей (в групповых комнатах дети находятся в облегченной одежде, одежда для прогулок должна соответствовать времени года и характеру погоды).
3. Ежедневно проводить утреннюю гимнастику, организовывать с детьми подвижные игры и упражнения (в летний период проводить эти занятия на свежем воздухе).
4. Строго выполнять стереотипно повторяющиеся режимные моменты: время приема пищи, дневной и ночной сон, общая длительность пребывания ребенка на открытом воздухе.
5. Ежедневное пребывание детей на свежем воздухе.
6. Строго учитывать характер погоды при проведении подвижных игр, если температура ниже -15° С проводить с детьми игры с наиболее интенсивной двигательной нагрузкой, в теплую погоду -спокойные игры.
7. Уделять особое внимание беговым упражнениям для тренировки и совершенствования общей выносливости, наиболее ценного оздоровительного качества с учетом заболеваемости туберкулезной интоксикацией и затухающими формами туберкулеза.
8. Исключить шумные игры за 30 минут до возвращения детей с прогулки.
9. Обеспечить условия для преобладания положительных эмоций во всех видах двигательной активнос7и и ежедневном распорядке дня ребенка.
10. Обеспечить спокойную обстановку в подготовке детей ко сну.
11. Строго соблюдать время, отведенное для сна.
12. Специальные меры закаливания: воздушные ванны в сочетании с физическими упражнениями для ног, плеч, туловища, рук, на дыхание (упражнения выполнять после сна, лежа в постели).
13. Полоскание рта кипяченной водой комнатной температуры после приема пищи. При каждом полоскании использовать около 1/3 стакана воды.
14. В летний период:
* хождение босиком по траве, земле, асфальту;
* игры детей с водой;
* все виды занятий, кроме ИЗО, проводить на свежем воздухе.
* использовать босохождение по нестандартному физкультурному оборудованию.

15.Проводить контрольное обследование детей в группах сада.

**ЛИТЕРАТУРА**

1. В.И. Теленчи «Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 лет.
2. Е.Ю. Александрова «Оздоровительная работа в ДОУ по программе «Остров здоровья».
3. А.П. Лаптев «Как закалять детей».