# СИСТЕМА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ГРУППЕ РАННЕГО ВОЗРАСТА

Данилюк Л.С., Беленова Г.Л., воспитатели МБДОУ д/с №9 «Россиянка», г.Протвино

Раскрывается традиционная система мероприятий в группе раннего дошкольного возраста по укреплению здоровья воспитанников.

HEALTHPROMOTIONNURSERY

Daniluyk L., Belenova G.

We describe traditional measures of children’s health promotion in nursery groups.

«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы» В. А. Сухомлинский

Сохранение и укрепление здоровья воспитанников – основные задачи ДОУ. В Концепции дошкольного воспитания решению проблем, связанных с охраной и укреплением здоровья, отводиться ведущее место. Подчеркивается важность создания условий, обеспечивающих и физическое и психическое здоровье ребенка.

Для полноценного физического развития детей раннего возраста и проведения оздоровительных и закаливающих мероприятий в МБДОУ д/с №9 «Россиянка» созданы определенные условия. На территории имеется спортивная площадка со специальным покрытием, «Тропа здоровья», полоса препятствий, физкультурный зал. В группе с учетом возрастных особенностей оснащен физкультурный уголок, в котором есть пособия для профилактики плоскостопия, организации подвижных игр и упражнений общеразвивающего характера, а также пособия, изготовленные силами воспитателей и родителей, которые повышают интерес детей к физическим упражнениям, увеличивают эффективность занятий.

Воспитательно-обазовательный процесс планируется с учетом использования здоровьесберегающих методов и приемов. Ведется дневник группы, в котором фиксируются сведения утреннего осмотра детей, а также повседневное наблюдение за здоровьем, развитием и поведением воспитанников.

В общем комплексе оздоровительных мероприятий следует выделить следующие аспекты: выполнение режима дня, правильную организацию сна и бодрствования, питания, физического воспитания, закаливания.

Режим пребывания детей в детском саду 10,5-часовой, организованно четырехразовое питание (завтрак, второй завтрак, обед, полдник) с соблюдением установленных нормативов калорийности и содержания основных питательных веществ в рационе ребенка, обогащение его витаминами, минеральными солями, микроэлементами. Диетсестра составляет меню и дает ежедневные рекомендации родителям в отношении питания детей в домашних условиях (рекомендованный ужин).

Воздух – самый доступный закаливающий фактор. Правильный воздушный режим в помещении соблюдается путем регулярных проветриваний. Наиболее эффективно сквозное проветривание, которое проводиться в отсутствии детей. Детей следует постепенно приучать находиться в помещении при одностороннем проветривании.

Средняя температура воздуха в помещении группы +22 0 С, дети находятся в группе в облегченной одежде, удобной обуви с фиксированной пяткой. Местные воздушные ванны дети получают, находясь в обычной одежде (оставляющей обнаженными руки и ноги), во время физкультурных занятий, ежедневной утренней гимнастики. Общую воздушную ванну – при смене белья, после дневного сна во время хождения босиком по массажным коврикам.

Использование воды в целях закаливания детей раннего возраста сочетается с формированием у них навыков личной гигиены. Дети умываются прохладной водой (от 26 до 16 0С) перед едой, после еды, после посещения туалетной комнаты и после прогулки. Систематическое полоскание рта после приема пищи водой комнатной температуры предупреждает заболевание зубов, слизистой рта и носоглотки. Приучать детей полоскать рот мы начинаем по завершению адаптации. Для поддержания закаливающего эффекта в летнее время широко используем игры с водой на открытом воздухе. Летом все организованные виды деятельности (утренняя гимнастика, физкультурные занятия и т.д.) проводятся на участке группы.

Обязательный оздоровительный момент в режиме дня детского сада – прогулка, проводится два раза в день, при необходимости под навесом. В зимнее время при температуре воздуха ниже -150С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается (СанПиН 2.4.1.3049-13 п.11.5). При этом важно правильно одеть и обуть ребенка соответственно сезону и погоде, чтобы обеспечить ему свободу движения и необходимый тепловой комфорт. Наибольший оздоровительный эффект достигается при проведении физических упражнений на открытом воздухе, поэтому на прогулке организуются подвижные игры, развивающие у детей ловкость, выносливость, координацию движений.

Ежедневно в течение дня проводится физкультурно-оздоровительная работа: утренняя гимнастика, подвижные игры, бодрящая гимнастика после сна, физкультурные занятия, дыхательная и пальчиковая гимнастики, гимнастика для глаз, самомассаж сенсорными шариками, динамические паузы во время занятий.

Под руководством врача-педиатра и медицинского персонала организуется профилактика вирусных инфекций и гриппа. Для этого используются противовирусные препараты«Арбидол», кроме того дети получают поливитамины «Ревит», «Компливит». Ежедневно в течение года витаминизируется 3-е блюдо аскорбиновой кислотой. В фитобаре «Пчелка» по рекомендации врача и с согласия родителей дети принимают кислородный коктейль, витаминные напитки из шиповника, мяты, зверобоя, повышающие общий тонус организма.

Для результативной деятельности детского сада необходим тесный контакт с семьей. На протяжении нескольких лет наблюдаются следующие тенденции молодых родителей в привитии культурно-гигиенических навыков, воспитании и оздоровлении детей раннего возраста, замедляющие процесс успешной адаптации и социализации детей:

* нежелание приучать к горшку, ведущее к непрерывному хождению ребенка в памперсах;
* незнание правил одевания детей в зависимости от температуры воздуха, ведущее либо к переохлаждению, либо к перегреванию;
* у детей, вовремя не отученных от соски и не приученных пользоваться посудой (чашкой), возникают негативные переживания во время режимных моментов.

Поэтому в группах раннего возраста разработана система взаимодействия с родителями. Накануне поступления ребенка в группу проводится беседа об индивидуальных особенностях ребенка и анкетирование. На основе полученной информации воспитатели консультируют родителей, как осуществить подготовку ребенка к дошкольному учреждению, дают рекомендации на основе индивидуально-личностного подхода. На первом родительском собрании, проходящем в теплой непринужденной обстановке, рассматриваются вопросы адаптации, демонстрируется презентация фотоматериалов «Как мы растем», проводится практикум по игровой деятельности. Устанавливаются доверительные отношения с семьями, желание сотрудничать в вопросах воспитания детей.

В течение года происходит знакомство с лечебно-профилактическими мероприятиями, проводимыми в ДОУ, проводятся консультации: «Закаливание детей в возрасте до 3-х лет», «Профилактика ОРЗ в домашних условиях», «Предупреждение плоскостопии у детей». При этом по возможности создаётся единая система закаливания и оздоровления детей в дошкольном учреждении и дома. В группе работает «почтовый ящик» для обратной связи с родителями, в который они опускают проблемные вопросы для обсуждения на предстоящем родительском собрании.

Во второй половине года проводится открытое занятие для родителей, на котором видны достижения детей, и итоговое родительское собрание. По итогам года проходит праздник.

О результатах системной работы свидетельствуют следующие показатели: наблюдается рост посещаемости воспитанников от начала к концу учебного года на 20% и достигает 97%.

Таким образом, обеспечение смены различных видов деятельности в режиме дня, систематическое проведение закаливающих мероприятий, тесный контакт с семьей способствует правильному функционированию всех систем организма ребенка и его оздоровлению.

Литература:

1. Оздоровительная работа в ДОУ: нормативно-правовые документы, рекомендации / авт.-сост. М С Горбатова. – Изд. 2-е, испр. и доп.-Волгоград: Учитель, 2011. – 413 с.
2. Социально-оздоровительная технология «Здоровый дошкольник»: Практические разработки / Под ред. Ю. Е. Антонова. – М.: АРКТИ, 2012. – с.288.
3. Здоровячок. Система оздоровления дошкольников. / Авт.-сост. Т. С. Никанорова, Е. М. Сергиенко. – Воронеж: ЧП Лакоценин С. С., 2007. – 96с.
4. Гимнастика и массаж для самых маленьких: Пособие для родителей и воспитателей. – М.: Мозаика – Синтез, 2007. – 80 с.
5. Зимина Н. Н., Николаева О. Н. // Журнал «Медработник» № 5/2014.