

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №30 комбинированного вида»

Содержание деятельности по охране и укреплению здоровья воспитанников

*с. Рождествено
д. Батово
2022-2023 г.*

Сохранение и укрепление здоровья детей – одно из основных направлений работы ДОУ. Только здоровый ребенок способен на гармоничное развитие,

поэтому формирование привычки к здоровому образу жизни были и остаются первостепенной задачей детского сада.

ДОУ организует разностороннюю деятельность, направленную на сохранение здоровья детей, реализует комплекс воспитательно-образовательных, оздоровительных и лечебно-профилактических мероприятий по разным возрастным ступеням.

Целью оздоровительной работы в ДОУ является создание устойчивой мотивации в потребности сохранения своего собственного здоровья и здоровья окружающих. Поэтому, очень важно правильно сконструировать содержание воспитательно-образовательного процесса по всем направлениям развития ребенка, отобрать современные программы, обеспечивающие приобщение к ценностям, и прежде всего – к ценностям здорового образа жизни.

Питание детей организовано в групповых комнатах согласно СанПиНа, 4-х разовое для всех детей. Поставки продуктов питания организованы на договорной основе. Пищеблок оборудован соответствующими СанПиНа необходимым технологическим оборудованием. Основой организации питания детей в ДОУ является соблюдение рекомендуемых наборов продуктов и рационов питания, позволяющих удовлетворить физиологические потребности дошкольников в основных пищевых веществах и обеспечить их необходимой калорийностью. В ДОУ соблюдается рецептура и технология приготовления блюд, оставляется суточная проба готовой продукции, выполняются нормы вложения сырья, вкусовое качество приготовленных блюд соответствует требованиям.

Профилактические мероприятия, помимо воспитательского коллектива, проводятся медицинской сестрой ДОУ и включают в себя:

- осмотр детей во время утреннего приема;
- антропометрические замеры;
- анализ заболеваемости 1 раз в месяц, в квартал, 1 раз в год;
- ежемесячное подведение итогов посещаемости детей;
- профилактические мероприятия.

Система физкультурно-оздоровительной работы ДОУ включает все виды физкультурных занятий, оздоровительных мероприятий, на которых обязательно дозируется нагрузка. Помимо занятий, в течение дня в комплексе проводятся различные виды закаливания, утренняя гимнастика, прогулки, подвижные игры и т.д., где находят свое применение инновационные здоровье сберегающие технологии:

- Технология сохранения и стимулирования здоровья (динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, гимнастика корригирующая, ортопедическая гимнастика);
- технология обучения здоровому образу жизни (игро-терапия, коммуникативные игры, самомассаж, точечный массаж);
- коррекционные технологии (технология музыкального воздействия, сказко-терапия, технология коррекции поведения, психо-гимнастика, песко-терапия).

Педагогический коллектив ДОУ уделяет должное внимание закаливающим процедурам, которые подходят для детей всех групп здоровья, а это щадящие методы закаливания: игровая оздоровительная гимнастика после дневного сна, включающая релаксационную и дыхательную гимнастику, упражнения на профилактику плоскостопия и нарушений осанки у детей; полоскание зева

кипяченой водой, контрастные воздушные ванны, хождение босиком по «дорожке здоровья», утренний прием на свежем воздухе, витаминизированное питье и др.

В целях предупреждения распространения заболеваемости среди воспитанников ДОУ ежегодно в осенне-зимне-весенний период проводятся санитарно-профилактические мероприятия по предупреждению и профилактике ОРВИ и гриппа, а также систематическая просветительская работа с родителями воспитанников по вопросам вакцинации детей.

Здоровье сберегающие мероприятия, применяемые в ДОУ

-«Навстречу друг к другу» М.Н. Попова

Психолого-педагогическая технология эмоционального сближения взрослого и ребёнка.

Цель: формирование положительных эмоциональных отношений между взрослыми (родителями, воспитателями) и детьми дошкольного возраста через взаимодействие в совместной двигательной-игровой деятельности.

Задачи:

- помочь родителям установить эмоциональный контакт с ребенком, расширить диапазон их невербального общения;
- содействовать возникновению у родителей и детей чувство радости, удовольствия от совместных игр;
- обогащать двигательный опыт детей, развивать ориентировку в пространстве, координацию движений, двигательную активность;
- развивать эмоциональную сферу ребенка;
- развивать речь, слуховое и зрительное внимание;
- формировать доверительные отношения между взрослыми и детьми;
- расширять кругозор детей, знакомя с окружающими предметами, явлениями;
- развивать способность подражания, воспроизведения, умение смотреть и слушать, сравнивать, различать, сопоставлять, обобщать;
- развивать двигательную активность;
- способствовать устойчивости эмоционально-положительного самочувствия и активности ребёнка.

Формы занятий и ведущая деятельность: фронтальная (групповая), по подгруппам - основная форма работы на занятиях, а также игровая, интегрированная, индивидуальная формы работы.

Медико-профилактические

- рациональный гигиенический режим дня
- систематическое пребывание на свежем воздухе
- гигиена одежды, питания
- закаливание (мытьё прохладной водой рук по локоть, шеи, умывание; полоскание полости рта, горла прохладной кипяченой водой, воздушные и солнечные ванны, облегченная одежда в группе)
- витаминизация питания (соки, фрукты)
- организация здоровьесберегающей среды
- соблюдение требований СанПин (соблюдение температурного режима в группе, режима проветривания, подбор мебели, освещенность в группах и др.)

Физкультурно-оздоровительные

- рациональная двигательная активность

- физкультурные занятия, в том числе на воздухе
- утренняя гимнастика
- гимнастика после дневного сна
- пальчиковая гимнастика
- прогулки с включением подвижных игр и игровых упражнений
- спортивные досуги, развлечения, праздники
- Дни здоровья
- динамические паузы
- хождение по массажным дорожкам;
- постоянный контроль осанки;
- контроль дыхания на занятиях с повышенной двигательной нагрузкой;
- профилактика плоскостопия;

Здоровье сберегающие образовательные технологии

- охрана зрения
- дыхательная гимнастика
- самомассаж
- точечный массаж

Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка

- релаксация
- обеспечение благоприятного психологического климата в группе
- логоритмика

Валеологическое просвещение родителей

- недели здоровья, беседы, консультации, информационные стенды, совместные спортивные развлечения