

Оздоровительные мероприятия в МБДОУ № 40

Одно из направлений в оздоровительной работе ДОУ является воспитание потребности детей в здоровом образе жизни. Чтобы привить детям потребность в здоровом образе жизни они должны знать:

- значение здорового образа жизни;
- осознавать особенности функционирования организма, правила охраны органов чувств;
- обслуживать себя, анализировать свои поступки и поступки других детей;
- взаимодействовать с окружающей средой, понимать, при каких условиях среда обитания (жилища, улица) безопасна для жизни;
- научиться приемам самомассажа;
- усвоить и понять, какие привычки и почему представляют вред для здоровья.
- как правильно вести себя в обществе.

В детском саду оздоровительным мероприятиям отводится одно из главных мест:

- 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 (полоскание рта отварами трав, чесночно-лимонный настой и т.д.);
- здоровьесберегающие технологии и общеоздоровительные мероприятия.

В содержание оздоровительной работы включаются специальные упражнения, обучающие детей правильно дышать или комплексы дыхательных упражнений, обучение самомассажу.

Профилактические упражнения для верхних дыхательных путей.

Цель: Научить детей дышать через нос, подготовить их к выполнению более сложных дыхательных упражнений.

Задачи:

Повысить жизненный тонус и сопротивляемость, закаленность, устойчивость организма к заболеваниям дыхательной системы. Развивать дыхательную мускулатуру, увеличивать подвижность грудной клетки, улучшать лимфо - и кровообращение в легких.

Основные правила.

Дышать с удовольствием: положительные эмоции сами по себе имеют значительный оздоровительный эффект.

Концентрировать внимание на дыхательном упражнении – это увеличивает его положительное действие.

Дышать медленно для насыщения организма кислородом.

Дышать носом.

Одним из распространенных способов повышения сопротивляемости организма в детских садах используется применение точечных массажей.

Массаж рук

Цель: воздействовать через биоактивные точки пальцев на внутренние органы, вызвать ощущения легкости, радости.

“Мыть” кисти рук, активно тереть ладонки до ощущения сильного тепла.

Вытягивать каждый пальчик, надавливать на него.

Фалангами пальцев одной руки тереть по ногтям другой, как по стиральной доске.

Растирать “мочалкой” всю руку до плеча, с силой нажимать на мышцы плеча и предплечья; “смывать водичкой мыло”: одной рукой вести вверх, затем ладонкой – вниз и “стряхнуть воду”.

Массаж ушных раковин

Цель: вызвать образ любимой игрушки и в процессе игры воздействовать на слуховой аппарат и активные точки кишечника, которые находятся на ушных раковинах.

Ребенок, сидя по-турецки, “лепит” ушки для Чебурашки или для доброго, милого слона: поглаживает ушные раковины по краям, затем по бороздкам внутри, за ушами; ласково оттягивает ушные раковины вверх, вниз, в стороны (по 5-6 раз); нажимает на мочки ушей (“вешает на них красивые сережки”); лепит ушки изнутри (пальцами внутри раковины делает 7-8 вращательных движений сначала по часовой, затем против часовой стрелки – ушки будут чистыми и все слышащими); с усилием “примазывает глину” вокруг ушных раковин – проверяет прочность, заглаживает поверхность вокруг ушных раковин на расстоянии 1- 1,5 см.

Массаж головы

Цель: Воздействовать на активные точки на голове, которые улучшают ток крови.

Сильным нажатием пальцев ребенок имитирует мытье головы.

Пальцами, словно граблями, ведет от затылка, висков, лба к середине головы, словно сгребает сено в стог.

Совершает спиралевидные движения пальцами от висков к затылку.

“Догонялки”. Сильно ударяя подушечками пальцев, словно по клавиатуре, “бегают” по поверхности головы. Пальцы обеих рук то сбегаются, то разбегаются, то убегают друг от друга, то догоняют.

С любовью и лаской водит пальцами по волосам, словно расческой, представляя, что его “прическа самая красивая на конкурсе причесок”.

Массаж лица

Цель: предотвращать простудные заболевания, воздействуя на активные точки лица, вырабатывать умение управлять мимикой, “лепить” красивое лицо.

Ребенок поглаживает лоб, щеки, крылья носа от центра к вискам, мягко постукивает по коже, словно уплотняя ее, чтобы она стала упругой.

Надавливает пальцами на переносицу, на середину каждой брови, делая вращательные движения сначала по часовой стрелке, затем против нее (по 5-6 раз).

С усилием, надавливая на кожу, рисует красивый изгиб бровей, затем щипками лепит густые брови (от переносицы к вискам).

Мягко и нежно лепит глаза, надавливая на их уголки и расчесывая длинные пушистые реснички.

Надавливая на крылья носа, ведет пальчики от переносицы к носовым пазухам, подергивает себя за нос: представляет, какой красивый нос Буратино у него получится.

Закаливание

Закалённые дети легче переносят изменение влажности, холод и жару, меньше подвергаются простудным и другим заболеваниям.

Закаливание и физические упражнения укрепляют нервную систему, способствуют развитию мышц и костей, улучшают работу сердца, легких, органов пищеварения и выделения, состав крови и обмен веществ, снижают восприимчивость к действию болезнетворных бактерий.

При проведении закаливающих процедур нужно руководствоваться следующими принципами: раннее начало, постепенность, систематичность.

Необходимо учитывать индивидуальные особенности ребёнка.

Средства закаливания просты и доступны. Важно лишь отбросить многие укоренившиеся предрассудки и не бояться свежего воздуха как в комнате, так и на улице, систематически (4-5 раз в день) проветривать комнату, где находится ребёнок. Категорически запрещается в помещении курить, так как

токсичные вещества, содержащиеся в сигаретном дыме, наносят большой вред детскому организму.

Очень полезно закаливание водой. Делают его с помощью гигиенических ванн, умывания, обмывания стоп, а также обливаний и обтираний. К закаливанию водой приступают постепенно и осторожно, необходимо предварительно посоветоваться с врачом. После этого нужно подготовить кожу ребёнка к этой процедуре: в течение двух недель по утрам растирать тело, руки и ноги ребёнка до розового цвета сухой фланелью или куском мягкой шерстяной ткани. Далее можно переходить к обтираниям водой. Делают их обычно после утреннего сна ребёнка. При помощи варежки из махровой ткани, смоченной в воде и отжатой, обтирают в следующей последовательности: руки, грудь и живот, спина, ягодицы, ноги ребёнка. Смоченную часть тела сразу же вытирают махровым полотенцем до лёгкого покраснения кожи. Продолжительность процедуры 5-6 минут. Температура воды в первые дни должна быть 32-33°C, затем постепенно, через каждые 5-7 дней снижать на 1°C, доведя до 30°C.

Можно проводить обтирание, добавив на 1 стакан воды одну чайную ложку поваренной соли.

Профилактические и оздоровительные мероприятия в ДОУ

№	Мероприятие	Срок	Ответственный	Отметка о выполнении
Профилактические мероприятия				
1	Проведение профилактических мероприятий направленных на предупреждение заболеваний у детей	постоянно	воспитатели специалисты	
2	Утренний приём и утренняя гимнастика на воздухе в теплый период года	лето	воспитатели инструктор по физической культуре	
3	Закаливание (воздушное)	постоянно	воспитатели	
4	Сезонная аэрация групповых помещений фитонцидами (чеснок, лук, эфирные масла)	Осень, весна	мл. воспитатели	
5	Обработка групповых (групп раннего возраста) бактерицидными лампами	постоянно	воспитатели	
6	Сезонная профилактика простудных заболеваний -- вакцинация против гриппа -оксолиновая мазь -напиток из шиповника -витамин С	Осень, весна	Воспитатели, мед. сестра	
7	Воздушные ванны после сна	ежедневно	воспитатели	