

**Цель** работы по профилактике заболеваний детей – укрепление иммунитета детей, повышение сопротивляемости организма к факторам внешней среды.

**Цель** оздоровительной работы – укрепление здоровья детей, применение эффективных методик и технологий оздоровления детей в условиях дошкольного учреждения и семьи

**Достижение поставленных целей осуществляется посредством решения следующих** **задач:**

обеспечение снижения частоты случаев острой заболеваемости

совершенствование функций ведущих физиологических систем организма ребёнка

создание условий для обеспечения психологической безопасности личности ребёнка

улучшение физического развития детей

повышение устойчивости к утомлению, повышение работоспособности

формирование у детей жизненно необходимых двигательных умений и навыков в различных видах деятельности

**Ведущие линии реализации задач программы**:

обеспечение здорового образа жизни, гарантии здоровья на основе современных медико-педагогических и здоровьесберегающих технологий.

забота о социальном благополучии ребёнка.

охрана психического здоровья и всесторонне развитие ребёнка в деятельности.

**Принципы реализации программы**:

научность – подкрепление всех проводимых мероприятий по укреплению здоровья научно обоснованными методиками.

непрерывность и целостность – вся работа по оздоровлению детей должна проводиться в комплексе и системе всего учебно-воспитательного процесса.

преемственности – необходимость поддержания связей между возрастными категориями.

**Пути реализации**:

внедрение здоровьесберегающих технологий и методик в учебно-воспитательный процесс ДОУ

партнёрство с родителями на основе вариативного и конструктивного диалога

**Ожидаемые результаты**:

**у детей:**

оптимальное функционирование организма;

повышение адаптивности к неблагоприятным факторам внешней среды;

сформированность основ здорового образа жизни, полезных привычек;

осознание своей жизни в определённом социуме, защита, эмоциональный комфорт;

**у педагогов**:

осознание необходимости создания таких условий для развития детей, которые помогут им, расти здоровыми и гармонично развитыми;

**у родителей**:

необходимый запас знаний, которые помогут в вопросах – что, как, когда и почему надо делать с ребёнком, чтобы обеспечить его здоровье и полноценное развитие.

**Организация профилактики заболеваемости и оздоровления детей с ослабленным здоровьем**

1**.Организационные мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ**.

а) составление списка детей, нуждающихся в оздоровлении;

б) составление индивидуального плана оздоровления;

в) оценка эффективности оздоровительных мероприятий;

г) работа с родителями.

2. **Профилактичкские мероприятия по оздоровлению детей в ДОУ.**

а) строгое выполнение санитарно-гигиенического режима;

б) коррекция режима дня и питания;

в) закаливание в сочетании с дыхательной гимнастикой;

г) не специфическая профилактика ОРЗ и гриппа;

д) мероприятия по ослаблению адаптивного синдрома.

3. **Лечебные мероприятия по оздоровлению детей (в лечебных учреждениях**).

а) санация вторичных очагов инфекции;

б) восстановительное лечение в период острых заболеваний;

в) противорецидивное лечение (детям с хроническими заболеваниями).

**Направления работы с детьми по профилактике заболеваемости**

1. Мониторинг здоровья:

- осмотр детей специалистами

- осмотр детей медицинским персоналом ДОУ

- мониторинг выполнения оздоровительных мероприятий в течение месяца

- мониторинг заболеваемости детей

**2. Рациональная организация двигательной активности**:

- ежедневные циклы физкультурных занятий

- гимнастика после сна

- обязательные ежедневные прогулки

- самостоятельная двигательная активность детей

- обязательное проведение утренней гимнастики, физкультминуток

**3. Система закаливания:**

- обширное умывание

- ходьба по «дорожкам здоровья»

- мытье ног

- полоскание рта

-воздушные ванны в облегченной одежде

- гимнастика и физкультурные занятия на свежем воздухе в теплое время года.

**4. Лечебно-профилактическая работа:**

- постоянный контроль за осанкой

-контроль за нагрузками для переболевших детей

- подбор мебели в соответствии с ростом

- рациональное питание

- использование фитонцидов

- кварцевание помещений

- витаминизация третьего блюда

-приём витаминов

**5. Использование нетрадиционного оздоровления**:

- игровой массаж

- пальчиковая гимнастика

- дыхательная гимнастика

- хождение по «дорожкам здоровья»

**6. Психогигиенические мероприятия**:

- релаксация

- элементы музыкотерапии (музыка сопровождает режимные моменты)

- обеспечение благоприятного психологического климата в ДОУ

**7. Система работы с родителями:**

- оказание консультативной помощи родителям по вопросам сохранения здоровья

- открытые показы занятий с использованием оздоровительных технологий

-участие родителей в физкультурно-оздоровительной работе ДОУ

**Оздоровительные мероприятия**

I. Строгое соблюдение режима дня:

Отработка вариантов режима в теплое и холодное время года

Полноценный дневной сон

Прогулка

Уменьшение продолжительности учебного процесса

II. Строгое соблюдение санитарно-эпидемиологического режима:

Влажная уборка помещений

Проветривание

Кварцевание

III. Индивидуальный подход к детям с учетом:

Выявленной патологии педиатром и др. специалистом

Индивидуальных особенностей организма

Влияния факторов, способствующих частым заболеваниям

VI. Физическая культура:

С элементами дыхательной гимнастики

Утренняя гимнастика

Занятия на улице с элементами подвижных игр.

V. Развитие моторики / Массаж:

Игровой массаж

Пальчиковая гимнастика

VI. Основы закаливающих мероприятий:

Соответствующая одежда для улицы

Длительное пребывание на свежем воздухе

Воздушные и солнечные ванны летом

Полоскание горла

Дыхательная гимнастика.

VII. Аромотерапия / Музыкотерапия (во время режимных моментов)

VIII . Лечебные мероприятия:

Витаминотерапия

Приём адаптогенов

IX. Профилактика:

Плоскостопия

Нарушений осанки

Нарушений зрения

Мероприятия:

- гимнастика для глаз - Ходьба по «Дорожке здоровья» и т.д.

X. Внедрение сезонных курсов общеукрепляющей терапии.

**Оздоровительные и профилактические мероприятия:**

1. Профилактика нарушений осанки, плоскостопия: ходьба по «Дорожкам здоровья», занятия на тренажерах и т.д.

2. Дыхательная гимнастика

3. Витаминизация

4. Профилактика простудных заболеваний: приём дибазола, чесночные букетики, оксолиновая мазь

5. Фитопрофилактика

6. Закаливание: полоскание рта, мытье рук, ног прохладной водой и тд.

7. Аромотерапия

8. Игровой массаж

**Оздоровительные мероприятия для детей, часто болеющих острыми респираторными заболеваниями**

Создание оптимальных санитарно-гигиенических условий.

Щадящий индивидуальный режим.

Рациональное питание с обогащением пищи витаминами.

Прием витаминов и фитонцидов.

Физическое воспитание в объеме программы с обеспечением индивидуального подхода.

Использование элементов дыхательной гимнастики при проведении утренней гимнастики, физкультурных занятий, физических упражнений после дневного сна.

Обязательное включение физических упражнений с произношением звуков и слогов на выдохе и вдохе, дыхание носом – вдох и выдох и др.

Закаливание – обеспечение рационального сочетания температуры воздуха и одежды ребенка, достаточное пребывание детей на воздухе, рациональная организация сна.

**Требования к проведению закаливания**:

- Учет индивидуальных особенностей ребенка

- Положительные реакции ребёнка на закаливание

- Непрерывность закаливания

- Наблюдение медперсонала за ответными реакциями, постоянные консультации с педиатром

- Согласие родителей

**Основные направления деятельности сотрудников ДОУ по сохранению здоровья детей**:

Рациональная организация внутреннего пространства в соответствии с требованиями СанПиНов.

Создание условий для организации двигательной активности воспитанников, включающей в себя предусмотренные программой занятия физкультурой, активные паузы в режиме дня, а также физкультурно-оздоровительную работу.

Организация рационального питания и витаминизация воспитанников.

Дифференцированный подход к детям в соответствии с их индивидуальными особенностями, здоровьем.

Система работы по формированию здорового образа жизни, воспитанию потребности в постоянном физическом самосовершенствовании.

Организации работы по формированию у детей представлений и навыков здорового образа жизни строится на основе педагогики сотрудничества.

Педагоги - Изучение программ, инновации

Планирование работы с детьми

Оборудование предметно-развивающей среды

Семья - Анкетирование

Родительские собрания

Консультации

**Совместная работа**

Направления работы с детьми по профилактике заболеваемости

Рациональная организация двигательной активности:

- ежедневные циклы физкультурных занятий

- гимнастика после сна

- обязательные ежедневные прогулки

- самостоятельная двигательная активность детей

- обязательное проведение утренней гимнастики, физкультминуток

**Система закаливания:**

- обширное умывание

- ходьба по «дорожкам здоровья»

- мытье ног

- полоскание рта

-воздушные ванны в облегченной одежде

- гимнастика и физкультурные занятия на свежем воздухе в теплое время года,

**Профилактическая работа:**

- постоянный контроль за осанкой

-контроль за нагрузками для переболевших детей

- подбор мебели в соответствии с ростом

- использование фитонцидов

- кварцевание помещений

-приём витаминов

**Использование нетрадиционного оздоровления:**

- игровой массаж

- пальчиковая гимнастика

- дыхательная гимнастика

- хождение по «дорожкам здоровья»

-аромопрофилактика

**Психогигиенические мероприятия:**

- релаксация

- элементы музыкотерапии (музыка сопровождает режимные моменты)

- обеспечение благоприятного психологического климата в ДОУ

**Система работы с родителями:**

- оказание консультативной помощи родителям по вопросам сохранения здоровья

- открытые показы занятий с использованием оздоравливающих технологий

- участие родителей в физкультурно-оздоровительной работе ДОУ