

## **Обеспечение здоровья и здорового образа жизни**

Решению задач сохранения и укрепления здоровья воспитанников МБДОУ «Детский сад №114» г. Чебоксары отводится пристальное внимание.

Ежегодно совместно с врачом и заведующей составляется годовой план работы. План работы отражает комплекс профилактических, лечебных, оздоровительных мероприятий, направленных на снижение заболеваемости, улучшение здоровья детей, посещающих детский сад. С целью снижения заболеваемости и повышения сопротивляемости организма проводятся следующие мероприятия:

1. Закаливание путем регулирования воздуха в помещении.
2. Утренняя гимнастика (на свежем воздухе – в теплый период года)
3. Воздушные ванны и дыхательная гимнастика.
4. Босохождение.
5. Закаливание носоглотки и слизистой оболочки рта полосканием.
6. Дневной сон при открытых окнах (в летний период)
7. Максимальное пребывание на свежем воздухе.

Особое внимание уделяется задачам физического воспитания. Занятия по физической культуре проводятся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. В физкультурном зале дети занимаются в облегченной спортивной одежде и обуви, что способствует закаливанию, общему укреплению организма. Занятия проводятся по подгруппам и группами, что улучшает индивидуальный подход к детям. В летнее время все занятия проводятся на открытом воздухе, в зимнее время занятие в дошкольных группах проводится на улице. Контролируются утренняя гимнастика, состояние физкультурного зала, инвентаря, обеспечение безопасности детей. Осуществляется контроль за физиологическими принципами занятия: соответствуют ли физические упражнения возрасту, равномерно ли распределена нагрузка на все мышечные группы, используются ли

упражнения для профилактики плоскостопия, формирования осанки, проводится контроль за правильным дыханием ребенка.

Постоянно проводится медицинский контроль за физическим воспитанием. Общая средняя моторная плотность всех занятий за год составила 74 %, что говорит о достаточной двигательной активности детей и о правильной организации занятий. В ходе проверок за физическим воспитанием давались рекомендации по проведению занятий, по интенсивности нагрузок, а также обеспечивался контроль за индивидуальным подходом воспитателями к детям, состоящим на диспансерном учете.

Большое внимание уделяется закаливающим мероприятиям. Проводятся следующие виды закаливания:

- а) воздушные ванны, босохождение,
- б) корригирующая гимнастика после сна в сочетании с босохождением,
- в) полоскание зева и носоглотки водно-солевым раствором,
- г) летом – солнечные и воздушные ванны

Накануне летне-оздоровительной работы родителей знакомятся с антропометрическими данными ребенка, его состоянием, организацией закаливания. В течение летнего оздоровительного периода проводятся наблюдения за состоянием здоровья детей, физическим воспитанием и проведением закаливающих мероприятий, за полноценностью питания, за санитарным состоянием пищеблока, групповых помещений, участка. Для достижения оздоровительного эффекта дети пребывают на свежем воздухе максимальное количество времени, организуются экскурсии и прогулки на природу. Особое внимание уделяется двигательной активности ребенка в течение дня. Создается определенный уровень интенсивности физических нагрузок. В физкультурные занятия включаются до 50% беговых упражнений и упражнений корригирующего характера: упражнения для профилактики нарушений осанки и свода стоп. В конце оздоровительного периода на основе индивидуальных характеристик состояния здоровья каждого ребенка

проводится оценка эффективности летнего отдыха. Также подсчитывается показатель прироста физических данных. Врач-педиатр осматривает детей, делает заключения, на основе данных определяет группу здоровья ребенка.

В ДООУ ведется работа с частоболеющими и ослабленными детьми.

ЧБД периодически оздоравливаются: санация очагов инфекции, витаминотерапия, дыхательная гимнастика. В осенне-зимний период применяется чесночный раствор для профилактики острых респираторных заболеваний, гриппа и инфекций:

- а) фитотерапия,
- б) оксалиновую мазь

Ежегодно проводятся вместе с лабораторией СЭС обследования детей на гельминты. Инвазированные дети берутся на учет и получают лечение. По истечении срока контроля у детей берутся 3-х контрольные анализы. Дети снимаются с учета при отрицательных результатах.

Важным разделом работы является организация проведения профилактических прививок. Ежемесячно прививки планируются в детской поликлинике № 3. При проведении прививок соблюдается индивидуальный подход к каждому ребенку. С родителями до и после прививок проводится беседа по наблюдению за ребенком и прививки проводятся с согласия родителей. Все прививки проводятся после тщательного осмотра врачом.

В систему мер по укреплению здоровья детей входят противопедикулезные мероприятия. В группах при приеме детей ежедневно проводится осмотр на педикулез.

В детском саду большое внимание уделяется вопросам правильной организации питания. Имеется примерное десятидневное меню, картотека блюд. Меню составляется ежедневно, где указывается количество детей, выход блюд, количество необходимых продуктов. При отсутствии необходимых продуктов используется таблица замены продуктов. Каждые 10 дней, а затем в конце месяца подсчитывается выполнение натуральных норм и подсчет калорийности продуктов. Заведующий и медсестра

осуществляют контроль за качеством доставляемых продуктов, организацией их правильного хранения, соблюдением сроков реализации, также контролируют качество приготовления, санитарное состояние пищеблока, соблюдение правил личной гигиены работниками пищеблока.

Одним из важнейших разделов работы в детском саду является предупреждение заноса инфекционных заболеваний и распространение инфекционных заболеваний.

Предупреждение заноса инфекционных заболеваний во многом зависит от правильно организованной групповой изоляции, утреннего приема детей (фильтра). В детском учреждении используется принцип групповой ячейки: отдельный вход, отдельный туалет, групповая комната, разделены участки на территории детского сада.

В осуществлении утреннего фильтра принимают участие воспитатели групп. Организуют и контролируют эту работу медицинский работник и заведующий ДООУ. Если в группе карантин по инфекционному заболеванию, то утренний фильтр проводится совместно с медсестрой.

В группах раннего возраста ведется фильтр с соблюдением определенных правил:

- 1) осмотр зева, видимых слизистых, кожных покровов;
- 2) измерение температуры;
- 3) проведение опроса родителей о самочувствии ребенка.

В группах раннего возраста ведется журнал здоровья.

В садовых группах при приеме детей проводится осмотр кожных покровов. Воспитатель беседует с родителями. В случае обнаружения у ребенка каких-либо признаков заболевания, воспитатель отделяет его от других детей и вызывает врача или медсестру, родителей.

Со стороны медработника ведется контроль за соблюдением санитарно-эпидемиологического режима в группах. В любом возрасте ребенок нуждается в четком режиме, это необходимое условие нормального развития ребенка. Режим составляется совместно с заведующей и старшим

воспитателем 2 раза в год: на холодный и теплый периоды года, с учетом возрастных особенностей детей, состоянию здоровья и по некоторым рекомендациям врача. Режим строится с учетом сна, активного бодрствования, приема пищи. Учитывается утренняя гимнастика, физкультурное и музыкальное занятия, закаливание, прогулка, занятия с воспитателями, все в зависимости от времени года. Показателем правильного режима является поведение детей, они бывают спокойны, бодры, не плачут, быстро засыпают и крепко спят, у них хороший аппетит, они меньше болеют. В теплый период года все время бодрствования – гимнастика, физкультурные занятия, закаливающие процедуры – перенесены на улицу. Дети гуляют 2 раза в день: до обеда и после сна. Утренний прием детей проводится на улице.

В новом учебном году перед нами стоят следующие задачи:

1. Снижение заболеваемости путем оздоровления часто и длительно болеющих детей.
2. Снижение заболеваемости в период адаптации вновь поступивших детей.
3. Профилактика ОРЗ и гриппа в предэпидемический период.
4. Проведение профилактики детского травматизма.
5. Выполнения натуральных норм питания, калоража.
6. Проведение работы по гигиеническому обучению, пропаганде здорового образа жизни среди сотрудников и родителей.
7. Продолжение работы по формированию у педагогов, воспитанников и родителей представлений о здоровом образе жизни, здоровьеформирующих технологиях через разные организационно-педагогические формы: педсоветы, консультации, семинары и т.д.

