**Организация профилактической работы в ДОУ по сохранению и укреплению здоровья детей.**

Организация профилактической работы в дошкольном учреждении предполагает осуществление комплекса мероприятий с целью укрепления здоровья ребенка, повышение способности его организма противостоять различного рода воздействиям внешней среды (например, холоду, повышенной влажности), а также реабилитацию детей после перенесенных заболеваний. Кроме того, одним из важнейших направлений профилактической работы с детьми является профилактика нарушений осанки детей.

Профилактическую работу следует проводить по специальной программе, которая, в свою очередь, разрабатывается на основе анализа заболеваемости детей за несколько предыдущих лет, а также на основе анализа состояния здоровья и физического развития детей дошкольного учреждения.

Профилактическая работа по снижению заболеваемости делится на три этапа: подготовительный, интенсивной профилактики, восстановительный.

Подготовительный этап длится не менее месяца до начала подъема заболеваемости, отмеченного на ее кривой в графическом анализе. Это самый долгий этап, но от того, как он организован, во многом зависит снижение заболеваемости детей, а также длительность последующих этапов. Его цель – подготовить организм ребенка к наступлению самого неблагоприятного в сезоне времени.

Этап интенсивной профилактики длится от начала подъема заболеваемости до ее возвращения к исходному состоянию. Цель этого этапа – максимальная поддержка организма в самое неблагоприятное время.

Восстановительный этап длится около двух недель после возвращения показателей заболеваемости к исходному состоянию. Его иногда называют реабилитационным. Возвращаются в детский сад переболевшие дети. Возможно, что организм детей, которые все это время посещали дошкольное учреждение, балансировал между здоровьем и болезнью. Во всяком случае, комплекс реабилитационных мероприятий не повредит ни тем, ни другим.

На каждом этапе проводятся соответствующие общеукрепляющие процедуры. Но в каждом таком периоде, кроме сугубо медицинских, должны быть предусмотрены и организационно-педагогические меры. Например, на подготовительном этапе целесообразно усилить работу по развитию у детей умений описывать свое самочувствие, обучению приемам промывания носа, полоскания рта и горла и другим необходимым во время болезни навыкам. На втором этапе следует установить щадящий режим образовательных нагрузок. Кроме того, в это время детям лучше как можно больше находиться на свежем воздухе. Это значит, что прогулки должны быть в педагогическом плане максимально содержательными. На этапе реабилитации следует несколько снизить физические нагрузки, индивидуализировать подход к закаливанию детей, больше развлекать детей, эмоционально насыщать их пребывание в дошкольном учреждении.

Медицинские и организационно-педагогические мероприятия периодов межсезонья (1-й и 3-й периоды) в принципе схожи. Во втором периоде (период гриппа) они несколько отличаются. На подготовительном этапе этого периода проводятся специфические мероприятия, направленные на профилактику гриппа и укрепление иммунной системы. В период интенсивной профилактики, который по времени совпадает с эпидемией гриппа, принимаются меры по предупреждению распространения инфекции в дошкольном учреждении. В это время изменяется режим дня и режим нагрузок. Детям следует больше времени проводить на свежем воздухе; нужно уменьшить количество занятий, проводимых в помещении; в меню включать зеленый лук, чеснок, напитки из клюквы, шиповника, кислородные коктейли и т.п. Оздоровительные мероприятия восстановительного этапа направлены на профилактику возможных осложнений после перенесенной инфекции и повышение иммунитета.

Профилактика отклонений в физическом развитии представляет систему мер, направленных на предупреждение плоскостопия, сколиоза и т.п. патологии. Комплексы утренней гимнастики, физкультурных занятий, гимнастики после дневного сна, физкультурные паузы должны содержать упражнения, направленные на укрепление мышц спины, свода стопы, шеи и т.д.

Система общеоздоровительных мероприятий включает:

- обучение детей уходу за своим телом,

- закаливание,

- витаминизацию блюд,

- фитопрофилактику,

- освоение упражнений психосаморегуляции состояния,

- оптимизацию двигательной деятельности детей.

Обучение детей уходу за своим телом, закаливанию начинают с ясельного возраста. В этом возрасте обучение детей сугубо индивидуальное. В среднем дошкольном возрасте детей обучают подгруппами или фронтально на специальных занятиях. В старшем дошкольном возрасте основным становится метод ежедневных упражнений. Другими словами, в режим дня включаются мероприятия по уходу за своим телом и систематическое целенаправленное закаливание.

Система закаливания должна быть разработана таким образом, чтобы от щадящих процедур ребенок переходил к более жестким. Основным же его принципом должен стать принцип постепенного расширения зоны воздействия и увеличения времени воздействия. Чтобы реализовать этот принцип, необходимо составить своеобразные «ступеньки закаливания», на каждой из которых ребенок не может «находиться» более полугода. Иначе принимаемые им закаливающие процедуры станут безразличными для его организма. Например, в младшей группе от элементов обширного умывания ребенок переходит в конце года к обмыванию лица, предплечий, кистей и верхней части груди. От ходьбы по мокрым дорожкам, в средней группе, к обливанию стоп к началу старшей и т.п.

Закаливающий комплекс в каждом дошкольном учреждении должен разрабатываться медицинскими работниками, но, перед тем как приступить к закаливанию, все мероприятия, их последовательность и методика организации должны быть обсуждены с инструктором ФИЗО, воспитателями и родителями.

Закаливающие процедуры должны стать органической составляющей всех физкультурных мероприятий. Предпочтительнее воздушные процедуры, поскольку они не требуют ни оборудования, ни дополнительных затрат, а эффективность их высока. К щадящим водным процедурам относятся ходьба босиком по мокрым дорожкам с последующим растиранием стопы насухо и обтирание тела влажной рукавичкой. Освоение этих процедур позволяет перейти к так называемым «жестким» процедурам: обливанию стоп и голени, погружению ног в прохладную воду, обливанию. К закаливающим процедурам относится и полоскание рта и горла водой комнатной температуры.

Наличие бассейна расширяет возможности дошкольного учреждения в оздоровлении детей. Уже есть положительный опыт использования бассейна в качестве водной игровой площадки. Неплохо, если детей обучают плаванию, но, важнее выработка привычки ребенка к воде, умение «общаться» с этим жизненно значимым объектом. Игры в воде – отличное средство и для тренировки терморегуляционного аппарата, и для профилактики психоэмоционального напряжения.

Сущность закаливания состоит в тренировке терморегуляционного аппарата организма ребенка. Именно для этого его «погружают» в различные температурные среды, а также дают возможность «соприкоснуться» с природными факторами: солнцем, воздухом и водой. Исследования убедительно доказывают, что для эффективного действия терморегуляционного аппарата проведения только специфических закаливающих процедур недостаточно. В дошкольном учреждении необходимо также создать пульсирующий микроклимат. Другими словами, продумать организацию теплового режима каждого помещения, в котором будут находиться дети.

Дошкольные учреждения стараются обеспечить максимально комфортную температуру помещений. Это неплохо, так как при комфортных температурных условиях достигается наилучший уровень функционирования организма человека. Однако длительное пребывание в условиях температурного комфорта снижает уровень деятельности механизмов терморегуляции. В результате уменьшается холодоустойчивость всего организма и возрастает вероятность простудных и других заболеваний.

Пульсирующий микроклимат, при котором температура помещений колеблется в определенных пределах, наиболее благоприятен для закаливания. Его благоприятное влияние основано на следующем биологическом законе: для нормального роста и развития живых организмов необходимо воздействие перемежающейся температуры. Не случайно и рассаду, и яйца в инкубаторе периодически «закаляют»: выносят в более прохладное место.

Для детей дошкольного возраста оптимальной является амплитуда колебаний температуры воздуха от 3 до 5 градусов.

Схема температурного режима помещений:

— групповые помещения, музыкальный зал, студии - +20оС;

— спальные комнаты - +16-18оС;

— туалетные комнаты, приемные, коридоры - +22-24оС;

— физкультурный зал - +18оС.

Соответствующий уровень увлажненности помещений может поддерживаться при наличии микробассейнов, фонтанчиков, а также специальных увлажнителей воздуха.

Работа по санитарному просвещению родителей организуется на основании проведенного дошкольным учреждением социально-гигиенического скрининга. Он позволяет получить представление об образе жизни родителей воспитанников, их отношении к здоровью, гигиене жилища, предрасположенности к вредным привычкам, которые могут перенять дети, состоянии здоровья детей и самих родителей. Скрининг (в переводе с английского - просеивание, сортировка) позволяет сгруппировать проблемы, связанные с гигиеническим воспитанием ребенка в семье и соответственно спланировать работу по санитарно-гигиеническому просвещению родителей. В этом случае она становится адресной, а значит, интересной для них.