Администрация г.Подольска

Комитет по образованию и делам молодёжи

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

Детский сад комбинированного вида №32 «Светлячок»

СООБЩЕНИЕ К ПЕДСОВЕТУ на тему

«Организация работы по профилактике и снижению заболеваемости у детей»

Подготовила и провела: Зам. зав. по ВМР д\с №32 «Светлячок» Чугунова О.Л.

ноябрь 2011 г.

Решение проблемы снижения общей заболеваемости возможно при правильной организации и оздоровительной работы по профилактике отклонений в состоянии здоровья детей.

Главная задача воспитателей выработать у детей разумное отношение к своему организму, править необходимые санитарно-гигиенические навыки, научить вести здоровый образ жизни. Снижению риска развития хронических заболеваний способствует и изменение образа жизни родителей (отказ от курения, алкоголя, употребление здоровой пищи), увеличение физической активности, общение с природой.

Нездоровый образ жизни увеличивает риск заболеваний.

Программа сохранения и укрепления здоровья базируется на нескольких основных принципах:

* повышение знаний о состоянии здоровья
* выяснение причин нарушения здоровья, проведение мер на  
  предупреждение заболеваний.
* организация адаптации в ДОУ: сокращенный день, воздух, активные  
  игры.
* профилактика инфекционных заболеваний, сбалансированное питание.
* условия: воспитания, обучения, формирование навыков здорового  
  образа жизни, фито, аэротерапия
* кварцевание, профилактические мероприятия
* лечебно-оздоровительные работы
* оздоровительные работы в группах

**Правильная организация воспитательно-образовательной и**

**оздоровительной работы** предусматривает строгое соблюдение режима, построение занятий с рациональным использованием времени, выполнение гигиенических требований. Движением принадлежит едва ли не основная роль.

От степени физической активности зависит развитие двигательных навыков, развитие памяти, восприятие, эмоции, мышление

При организации двигательной активности включая и занятия должны преобладать беговые упражнения. Для поддержания интереса должна быть частая смена сменяемости упражнений. Способствуют оздоровлению подвижные игры. Дети заинтересованы, когда используют музыкальное сопровождение. Для оздоровления хорошо приучать детей не просто к низкой температуре, а к ее перепадам, попеременно воздействуя то теплом, то холодом. Полезен контрастный душ для закаливания. Способствует закаливанию упражнения на воздухе, ходьба босиком, адекватная температурному режиму одежда. У детей, получающих контрольные, водные и воздушные процедуры снижается заболеваемость на 29-54%.

Для детей часто болеющим необходим щадящий оздоровительный режим.

* создание благоприятного эмоционально-психологического  
  микроклимата (доброжелательное общение, создание условий для уединения).
* увеличение продолжительности дневного сна
* строгое соблюдение общего режима чередования спокойных и подвижных игр, разная смена деятельности
* летом пребывание на свежем воздухе максимальное.

В I половине дня больше использовать подвижные игры, соревнование. Летом проводить гимнастику на воздухе, включать медленный бег в течение 3 минут. Экскурсии для старших детей не более 30-40 минут. Длина пути не более 1,5 км (для 4-5 лет), не более 2-х для (5-6 лет) в один конец.

На активную двигательную деятельность должно отводиться 3,5 -4 часа в день.

При наличии чистого травяного покрытия могут играть босиком (это не только средство закаливания, но и профилактика плоскостопия).

Для хождения босиком оборудовать специальную дорожку из нескольких ящиков. В одном песок, мелкая галька, керамзит, для увеличения элемента закаливания - дорожку залить водой, сделав фонтанчики рядом.

Чтобы заложить основы крепкого здоровья детей, перед детским садом ставят задачи:

3

1.Охрана и укрепление здоровья, совершенствование физического развития, улучшение физической, умственной работоспособности.

2.Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков.

3. Формирование потребности в физической культуре и физическом совершенствовании, вооружить знаниями, умениями и навыками самостоятельных занятий, воспитание привычки к здоровому образу жизни. Реализация всех задач должна быть направлена на обеспечение физического и психического благополучия ребенка. Двигательная активность должна вызывать у детей комфортное состояние.

С раннего детства вы должны приучать детей заботиться о своем здоровье: воспитывать привычку к чистоте, аккуратности, порядку, овладевать культурно-гигиеническими навыками.

Творчески работающие педагоги, для организации двигательной активности детей используют простейший выносной материал (цветные шнуры, плетеные обручи, набивные мячи, деревянные кубы).

**Оздоровительная работа** может быть успешной только при правильном подходе к режиму дня.

Избегать торопливости. Не нарушая режима, в зависимости от сложности усвоения материала на занятии, одно занятие может быть 25 минут (в средней группе, а другое 15 минут). Ориентироваться надо на заинтересованность детей, их работоспособность.

Для закаливания немалую пользу приносит сухие, и влажные обтирания верхней части тела. Практикуются солевые дорожки. Хождение босиком, контрольное обливание стоп. К более простым методам относится полоскание горла прохладной водой, обливание рук после сна.

Необходимо помнить, что выбор средств зависит от условий, в которых будет проводиться, индивидуальных особенностей ребенка, подготовленности педагогов и осведомленности родителей.

4Задачи физического воспитания должны осуществляться людьми, знающими методику, умеющими вести заряд бодрости. Педагогам необходимо самообразование, чтобы повысить свое мастерство.

**Закаливание** - важное звено в системе физического воспитания. В основе закаливания должны быть следующие факторы:

* закаливающие воздействия органично вписываются в каждый элемент  
  режима дня.
* закаливающие процедуры различаются как по виду, так и по  
  интенсивности.
* закаливание осуществляется на фоне различной двигательной  
  активности.
* проводиться на положительном эмоциональном фоне, при нормальной  
  температуре, одежде детей.
* допустимо различное сочетание закаливающих воздействий.
* первостепенно - обеспечение комфортных условий
* чистота воздуха, проветривание.

**Прогулка** - зимой дети до 4 лет гуляют при температуре до 15 градусов. При более низких температурах, прогулка сокращается

Важно одевать соответственно погоде и сезону. Следует приучать ходить босиком. Можно перед сном ходить по дорожке до кровати босиком. Утреннюю гимнастику и физкультурные занятия можно проводить сначала в носках, потом босиком.

При закаливании широко используется вода: утреннее умывание, растирание, мытье рук, мытье ног, игры с водой.

Хорошо систематически полоскать рот кипяченой водой. Вода вымывает остатки пищи, препятствует размножению микробов. Полоскание рта предупреждает ангину и кариес зубов.

Очень эффективен и прост в выполнении метод кратковременного сильного раздражителя - воздействия воды из-под крана.

5

Проводится так. Дети перед сном, босиком проходят по гигиеническим коврикам, затем в течение 5 секунд топчутся в тазу, где налита вода из - под крана, вновь проходят по дорожке из сухих простыней, ложатся в постель.

Температура воды - +13 градусов, +18 в теплое время,

+6 +до+10 - в холодное время.

Подходить к этому индивидуально. Это очень снижает заболеваемость. Нужно учитывать, что эффективность бывает только когда все проводиться в системе и дома тоже.

Здоровым можно назвать человека, когда он здоров и душой и телом. Во время заболевания мы привыкли глотать таблетки, стоять у врача, но никто не задумывается о том, что первые сигналы болезни - подсказка, что человек не на правильном пути. Неправильно мыслит, поступает, не того желает отсюда причина заболевания.

Нужно помнить, что проявление раздражительности, недовольства, разговора на повышенных тонах, с возмущением, унижением это сила зла, которая проходит через самого человека, разрушая его здоровье и физическое и душевное, а потом наносит вред всем окружающим.

Каждый человек ежедневно, ежечасно мыслит. Получается цепочка мысль, слова, действия.

За злую мысль цепляется плохое слово, плохое действие. Появляются раздражение, обида, гордыня, злость.

Человек должен осознавать, управлять собой. Появились плохие мысли -надо переключать свое внимание на что-нибудь приятное. Следить за своим дыханием, оно помогает справиться с дурными мыслями.

Иногда нам кажется, что наши мысли никто не замечает, мы не даем им волю, но не понимаем, что этим вредим себе. Что отрицательная энергия, которую он посылает в пространство обернется для него чем-то положительным.

Если один человек посылает другому мысли ненависти или зла, а тот человек не принял эти мысли. Тогда эти дурные мысли возвращаются и с удесятерённой силой бьют по этому человеку. Злоба и проклятия оборачиваются против того, кто

породил их. Энергия мысли обладает огромной силой, поэтому хотя бы несколько раз в день надо посылать мысль не о себе, а о мире. Путь миру будет хорошо! И важно донести это до детей, чтобы они направили свой путь к любви и свету. Л.Латохина.

Особую роль необходимо отводить музыкотерапии. Влияние музыки благотворно влияет на работу сердца, на оздоровление детей.

При двигательной активности и в физических паузах больше использовать ф и з кул ьтм и ну тки.

Необходимо соблюдать принципы.

* дети должны иметь достаточно времени для двигательной активности
* должно быть просторное помещение
* использовать нестандартное оборудование
* работу проводить в контакте с семьей