

## Здоровый образ жизни в детском саду

Дошкольный возраст — один из самых коротких в жизни человека. До 7 лет человек проходит большой этап своего развития, который больше не повторится за всю его жизнь никогда.

Формирование любви к здоровому образу жизни, к полезным привычкам, сохранение и укрепление здоровья — это основные задачи учреждения, где ребенок проводит максимальное количество времени, — в детском саду.

Оздоровление воспитанников детских садов должно проводиться силами не одних лишь педагогов, воспитателей, психологов. Это большая цепочка, куда обязательно должны подключаться родители и работать в тандеме с педагогами.

### 10 условий здоровья

1. Пребывание на свежем воздухе.
2. Разнообразие питания в детском саду без любого принуждения.
3. Закаливание детей.
4. Неограниченность в движении и познании предметов.
5. Навыки личной гигиены. Лучше всего подать личный пример (уход за зубами дважды в день, мытье рук, подмывание, купание, смена белья).
6. Физические нагрузки. Конечно же, тут лучше не дублировать такие формы активности как бег, прыжки и т.д. Это все присуще самому ребенку без посторонней помощи. Зарядка, гимнастика, танцы, всевозможные эстафеты, активные игры — это все аспекты ЗОЖ, применяемые в детском саду. Поэтому крайне плохо, если в выходной день такая позиция теряется. Нехорошо показывать, что отдых может заключаться в том, чтобы лечь на диван или долго спать. Физические упражнения дают возможность научиться управлять своим телом. Они приводят к улучшению аппетита и нормализации обмена веществ.
7. Планирование и соблюдение режима дня в детском саду. Рациональный режим помогает работать всем органам также согласно режиму. День стоит потратить на естественные нужды (сон, пища) и вовлекать в различные трудовые процессы, помогать освоить навыки.
8. Спокойствие. Здесь можно выделить 2 аспекта. Спокойствие должно царить в семье и сохраняться в детском саду. Ребенок должен знать, что дома его ждут и любят, тогда он сможет справиться с любой задачей. Что касается дошкольного учреждения, то для создания положительного эмоционального настроения в ДООУ работает педагог- психолог, который поможет разрешить сложные ситуации.



		доске; -дорожка «здоровья»	
3	Гигиенические и водные процедуры	-умывание; -обширное мытье рук; -купание в душе в летний период; -обливание;	Все группы -*- средняя, старшая, подготовительная
4	Свето- воздушные ванны	-проветривание помещений (в том числе сквозное); -обеспечение температурного режима	Все группы -*-  -*-
5	Активный отдых	-развлечения, праздники; -игры- забавы; -дни здоровья	Все группы -*- -*-
7	Диетотерапия	-рациональное питание; -индивидуальное меню (пищевая аллергия)	Все группы -*-
8	Светотерапия	-обеспечение светового режима	Все группы
9	Музтерапия	-музсопровождене режимных моментов; -музоформление фона занятий; -игры на музыкальных инструментах	Все группы -*- -*- -*-

		-прослушивание музыкальных сопровождений.	
10	Аутотренинг и психогимнастика	-игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы; -игры- тренинги на подавление отрицательных эмоций и снятие невротических состояний; -коррекция поведения; -песочная терапия.	Все группы  Средняя, старшая, подготовительная  Все группы _*_
11	Закаливание	-хождение босиком -игровой массаж; -обширное мытье рук, умывание;	Все группы _*_ _*_ _*_
12	Оздоровительные мероприятия	-витамиотерапия; -лечебное смазывание носа оксолиновой мазью; -фитонциды (лук, чеснок); -кварцевание групп; - профилактические прививки	Все группы _*_ _*_  По согласованию с родителями
13	Пропаганда ЗОЖ (детей )  ЗОЖ (для родителей)	-беседы; -занятия (ОБЖ), валеология -беседы, консультации; «Вы спрашиваете – мы	Все группы

		отвечаем» -«Традиционные дни здоровья»	
--	--	--	--

**ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД  
(СЕНТЯБРЬ - ОКТЯБРЬ)**

- ежедневная утренняя гимнастика на свежем воздухе
- витаминотерапия – аскорбиновая кислота
- закаливающие процедуры:
- обширные умывания
- полоскание зева проточной водой
- рефлексотерапия
- стимуляция БАТ
- профилактика плоскостопия и сколиоза
- ходьба по ребристой доске
- ходьба по дорожке здоровья
- самомассаж
- точечный массаж
- гимнастика глаз

**ПЕРИОД ПОВЫШЕННОЙ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ ОРВИ, ОРЗ  
(НОЯБРЬ - ДЕКАБРЬ)**

- Максимальное пребывание на свежем воздухе (прием, дневная и вечерняя прогулка)
- Санэпидрежим- соблюдение воздушного и температурного режима в группах, влажная уборка, кварцевание;

- Витаминоотерпия;
- Употребление в пищу фитонцидов

## **ПЕРИОД РЕАБИЛИТАЦИИ И ПОДГОТОВКА К ЭПИДЕМИИ**

- утренняя гимнастика в облегченной форме, в хорошую погоду на воздухе
- оздоровление фитонцидами (чеснок, лук)
- профилактические прививки против гриппа (по согласованию с родителями)
- обширные умывания
- дорожки здоровья
- стимуляция БАТ

## **ПЕРИОД ЭПИДЕМИИ ГРИППА**

### **(КОНЕЦ ФЕВРАЛЯ, МАРТ)**

- жесткий санэпидрежим – влажная уборка, сквозное проветривание (в отсутствии детей)
- кварцевание групп по графику
- профилактика фитонцидами
- траволечение – травяные чаи с эхиноцеей пурпурной
- ароматерапия (сосна кавказская, эвкалипт, чайное дерево)
- закаливание: прогулка в любую погоду, дозированная физическая активность, воздушные ванны, обширные умывания, полоскание зева проточной водой.

### **Стимуляция БАТ**

- промывание носа солевым раствором

## **ЛЕЧЕБНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

### **ПЕРИОД ЛЕТНЕЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЕСТЕСТВЕННЫХ СИЛ ПРИРОДЫ**

**(ИЮНЬ, ИЮЛЬ, АВГУСТ)**

- переход на веранды, постоянное пребывание на свежем воздухе
- босохождение
- игры с песком и водой
- купание в душе
- хождение по мокрым, солевым дорожкам
- обширные умывания
- полоскание зева
- обливание ног
- воздушные ванны
- солнечные ванн
- рефлексотерапия
- самомассаж
- стимуляция БАТ
- точечный массаж
- гимнастика глаз
- сезонное питание (обогащение рациона овощами, фруктами)

