**Оздоровительная работа в детском саду**

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, совершенствование их физического развития - цель оздоровительной работы в детском саду.

В систему оздоровительной работы в детском саду входят:

Создание условий, способствующих благоприятному развитию организма;

Организация рациональной двигательной активности детей;

Проведение иммунопрофилактики специфической и неспецифической.

**Основные оздоровительные мероприятия в ДОУ**

Соблюдение санитарно-эпидемиологических требований. Проветривание помещения в соответствии с графиком;

Влажная уборка групповых помещений - дважды в день;

Обеспечение естественного освещения;

Вынос из группы лишней мебели;

Вынос на солнце и мороз постельных принадлежностей, два раза в год (матрацы, одеяла);

Чистка ковровых изделий – два раза в год;

Своевременно производить покос газонов и участков;

Соблюдать правила применения и хранения моющих средств;

Во время карантинных мероприятий строгое соблюдение

санэпидемрежима.

Двигательная активность – основа оздоровительной работы в ДОУ. Важнейшим условием проведения оздоровительной работы в ДОУ является организация двигательной активности детей. Двигательная активность способствует:

Повышению устойчивости организма к различным заболеваниям;

Росту физической работоспособности;

Нормализации деятельности отдельных органов и функциональных систем; Появлению положительных эмоций, способствующих укреплению психического здоровья.

Оздоровительная работа в ДОУ предусматривает осуществления следующих форм организации двигательной активности:

Занятия в физкультурном зале и на спортивной площадке;

Утренняя гимнастика;

Физкультминутки;

Подвижные игры и физические упражнения на прогулках и в группе; Физкультурные досуги, праздники, «Дни здоровья» и т. п.

При организации оздоровительной работы в ДОУ необходимо применять индивидуальный подход и помнить о том, что предлагаемые мероприятия должны соответствовать возрасту и полу ребенка, состоянию его здоровья, уровню развития и биологической зрелости.

В комплекс оздоровительных работ в ДОУ следует включать общедоступные закаливающие процедуры, элементы дыхательной гимнастики.

Один из методов внедрения оздоровительной работы в ДОУ, а именно рекомендуемый режим двигательной активности в ДОУ по ФГОС. Все физкультурные мероприятия должны проходить под контролем медицинского работника ДОУ.

**Оздоровительная работа в ДОУ**

Иммунопрофилактика. В рамках оздоровительной работы в ДОУ, для укрепления здоровья воспитанников в детском саду проводится специфическая и неспецифическая иммунопрофилактика. Её цель – усилить формирование иммунитета к возбудителям конкретных заболеваний.

Вакцинопрофилактика. Вакцинация детей осуществляется в соответствии с национальным календарем профилактических прививок, утв. приказом Минздрава России от 27.06.2001 № 229.

Неспецифическая иммунопрофилактика. Это стимуляция скрытых резервов, защитных сил организма и их совершенствование. К средствам повышения неспецифической резистентности организма, применяемых в рамках оздоровительной работы в ДОУ, относятся:

Кислородные коктейли;

Фито- и витаминотерапия;

Закаливающие мероприятия;

Физиопроцедуры;

Дыхательная гимнастика;

Массаж и самомассаж.

Одним из основных направлений проведения оздоровительных работ в ДОУ является закаливание. Закаливающий эффект достигается систематическим, многократным, воздействием, на организм ребенка, того или иного закаливающего фактора с постепенным повышением его дозировки.

При осуществлении оздоровительных работ в ДОУ используются следующие методы закаливания:

Контрастные температурные воздействия. При этом обязательным условием проведения воздушных ванн является поддержание температуры воздуха в помещениях 18–20 °C;

Хождение босиком;

Циклические упражнения в облегченной, не стесняющей движений одежде;

Полоскание горла (с 2,5–3 лет).

**Оздоровительная работа в ДОУ**

Дыхательные упражнения, для поддержания хорошего самочувствия, дети должны научиться правильно дышать. Правильным - принято считать медленное, глубокое, диафрагмальное дыхание, при котором легкие заполняются от самых нижних отделов до верхних. Такое дыхание, регулярно применяемое при проведении оздоровительных работ в ДОУ, позволяет ускорить кровообращение и газообмен, обеспечить вентиляцию всех участков легких, массаж органов брюшной полости, способствует общему оздоровлению организма.

В рамках проведения оздоровительных работ в ДОУ универсальным является обучение детей четырехфазовым дыхательным упражнениям. Каждое упражнение состоит из равных по времени этапов:

* 1-й – вдох (расслабить мышцы живота, начать вдох, опустить диафрагму вниз, выдвигая живот вперед; наполнить среднюю часть легких, расширяя грудную клетку с помощью межреберных мышц; приподнять грудину и ключицы, наполнить воздухом верхушки легких);
* 2-й – пауза;
* 3-й – выдох (приподнять диафрагму вверх и втянуть живот; опустить ребра, используя группу межреберных мышц; опустить грудину и ключицы, выпуская воздух из верхушек легких);
* 4-й – пауза. В начале обучения продолжительность каждого этапа может составлять 2–3 сек, затем – до 7 сек.

Комплекс дыхательных упражнений, практикуемый в рамках проведения оздоровительных работ в ДОУ, необходимо выполнять сначала лежа, потом сидя и, наконец, стоя. Пока ребенок не научится дышать правильно, рекомендуется во время проведения оздоровительных работ в ДОУ класть одну его руку на грудь, другую – на живот, сверху, для контроля полноты дыхательных движений, зафиксировав их руками взрослого

( педагога, медицинского работника, родителя). При выполнении упражнения в положении сидя или стоя нельзя нагибаться вперед. Все упражнения делаются по 3–5 раз. После выполнения упражнений рекомендуется приступать к самомассажу, который также входит в комплекс оздоровительных работ в ДОУ.

Обучение воспитанников рекомендуется проводить в несколько этапов:

Сначала тело ребенка массирует взрослый;

Затем, положив свои руки на руки ребенка, он продолжает массаж самостоятельно.

После совместного выполнения процедуры воспитанник может делать массаж самостоятельно.

Проведение оздоровительных работ также предусматривает регулярный опрос ребенка с просьбой описать свои ощущения до и после массажа.