

**Муниципальное автономное образовательное учреждение  
«Детский сад «Рябинушка»»  
пгт Селенгинск Кабанский район Республика Бурятия**

**Оздоровительные мероприятия.**

В детском саду проводится ряд оздоровительных мероприятий, направленных на обеспечение и поддержание здоровья малыша.

Оздоровительные мероприятия включают:

- Воспитание потребности здорового образа жизни.
- Физкультурно-оздоровительную работу.
- Закаливание.
- Профилактика.

**Воспитание потребности здорового образа жизни**

Данное мероприятие направлено на то, чтобы развить в ребенке потребность самому вести и стремиться к здоровому образу жизни. При этом особое внимание уделяется соблюдению малышом режима дня, привитие и развитие культурно-гигиенических навыков, обучение уходу за своим телом.

**Физкультурно-оздоровительная работа.**

Такой вид оздоровительных мероприятий является не менее важным, чем все другие. Занимаясь физкультурой и гимнастикой, укрепляются мышцы, суставы, костная ткань малыша. Организм приобретает возможность бороться с различными недугами, заболеваниями, расстройствами.

Достаточно высокому уровню физкультурно – оздоровительной работы в ДООУ способствует наличие оборудованного физкультурного зала, спортивной площадки и плавательного бассейна. **Физкультурно-**

**оздоровительные мероприятия включают:**

- утреннюю гимнастику;
- физкультурные занятия;
- подвижные игры и игровые упражнения в режимных моментах;
- физкультурные занятия на свежем воздухе;
- круглогодичное плавание в бассейне;
- спортивные игры;
- дыхательную гимнастику после дневного сна;
- спортивные и музыкальные праздники;
- активный отдых;

- диагностику физического развития.

## **Закаливание**

Процедуры закаливания направлены на укрепление здоровья каждого ребенка, делая его сильным и повышая его иммунитет. Перед тем, как приступить к осуществлению данного мероприятия, исключается наличие у ребенка какого-либо заболевания. В целом, **закаливание предусматривает:**

- игры на свежем воздухе, пешие прогулки;
- принятие воздушных ванн;
- ежедневное осуществление водных процедур;
- игры с водой;
- плавание в бассейне;
- дозированные солнечные ванны;
- хождение босиком как в помещении, так и на улице.

Все мероприятия проводятся с разрешения родителей, под медицинским контролем.

## **Профилактика**

Соблюдение основных мер профилактики также является частью программы обеспечения здоровья. **Профилактические мероприятия:**

- обеспечение чистоты среды,
- контроль за соблюдением санитарно – эпидемиологического режима;
- создание здорового микроклимата;
- рациональное и сбалансированное питание;
- витаминизация – употребление витаминных напитков, фруктов;
- профилактика гриппа – проведение фитотерапии с использованием лука и чеснока;
- профилактические прививки, позволяющие защитить ребенка от таких серьезных заболеваний, как коклюш, свинка, туберкулез, ветряная оспа и прочие.

## **Воспитание потребности здорового образа 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 детского сада проводится силами не одних лишь педагогов, воспитателей, психологов. Это большая цепочка, куда обязательно подключаются родители и работают в тандеме с педагогами.

Для своевременного информирования родителей о разнообразных оздоровительных мероприятиях, медицинских осмотрах, ознакомления с информационно – просветительскими материалами в каждой группе имеется «Уголок здоровья» в приёмных комнатах, которые регулярно обновляются. Родительское сообщество широко привлекается к участию в жизни ДОУ, вопросы соблюдения ЗОЖ регулярно поднимаются на родительских собраниях, проводятся индивидуальные консультации медиков, педагога психолога, учителя логопеда, воспитателей по различным вопросам здоровьесбережения, развития и сохранения эмоционального благополучия воспитанников.

## **10 условий здорового образа жизни:**

- Пребывание на свежем воздухе.
- Разнообразие питания в детском саду (овощи, фрукты, каши, молочные продукты) без любого принуждения.
- Закаливание детей.
- Неограниченность в движении и познании предметов.
- Навыки личной гигиены. Лучше всего подать личный пример (уход за зубами дважды в день, мытье рук, подмывание, купание, смена белья).
- **Физические нагрузки.** Физические упражнения дают возможность научиться управлять своим телом. Они приводят к улучшению аппетита и нормализации обмена веществ. 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 со стороны семьи, если в выходной день такая позиция теряется. Родителям нехорошо показывать, что отдых может заключаться в том, чтобы лечь на диван или долго спать.
- **Планировка 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. Большое значение имеет

психологическая обстановка и соответствующие возрастным возможностям детей учебные нагрузки. К этому разделу можно отнести:

- Спокойная обстановка. 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 мира и покоя существует психолог, который поможет разрешить сложные ситуации.

- Дозированная по времени образовательная деятельность. Развивающие игры, интересные рассказы о хорошем и плохом с подведением итогов. Кроме игр для физического развития, играйте в игры для развития памяти.

- Любовь. Некоторые детские сады проводят беседы с родителями и совместно выбирают оздоровительные мероприятия, направленные на сохранение здоровья. Это действительно показывает связь и контакт в цепи детский сад - родители. Не стоит забывать, что само дошкольное учреждение проявлять постоянную инициативу не может, на многое ему требуется разрешение и одобрительный взгляд родителей.

- Утренняя гимнастика. Обязательна как в ДООУ, так и дома при отсутствии противопоказаний.

- Прогулки и экскурсии. В теплую пору на природе используйте детские органические средства от насекомых.

- Сон на ортопедических матрасах.

- Продуманное питание, включая натуральные витаминные добавки.

- Дидактические игры, способствующие познанию основ ЗОЖ и его составляющих.

Основная цель нашего детского сада в том, чтобы обеспечить правильное и бережное отношение детей к своему здоровью, развить быстроту реакции, ловкость, силу и скорость, научить регулировать свое эмоционально состояние, принимать правильное решение, гарантировать квалифицированную диагностику состояния здоровья ребенка.

Внедрение ЗОЖ в детском саду рождает выработку человеческих ценностей у детей, таких как здоровье, ответственность за себя, выбор правильного поведения в различных жизненных ситуациях.