



## Содержание

Система физического воспитания дошкольников: модернизация .....	3
Основные направления модернизации системы физического воспитания дошкольников .....	3
Последствия модернизации системы физического воспитания дошкольников .....	5
Необходимость использования здоровьесберегающих технологий в ДОУ .....	6
Использование здоровьесберегающих технологий в ДОУ: их виды и особенности.....	6
Практическое использование здоровьесберегающих технологий в ДОУ.....	7
Сохранение и укрепление здоровья детей в детском саду .....	8
Формирование культурно-гигиенических навыков в старшей группе детского сада .....	10
Задачи работы в этом направлении формулируются так: .....	11
Воспитание культурно-гигиенических навыков в старшей группе: самообслуживание .....	11
Эстетический аспект воспитания культурно-гигиенических навыков у дошкольников .....	12
Условия успешности формирования культурно-гигиенических навыков в старшей группе.....	13
Приемы формирования культурно-гигиенических навыков в старшей группе.....	14
Комплекс мероприятий по оздоровлению дошкольников .....	15
Работа с семьями как составляющая оздоровления дошкольников .....	16

## **Система физического воспитания дошкольников: модернизация**

Основные направления модернизации системы физического воспитания дошкольников в нашей стране определены в Стратегии [развития физической культуры](#) и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года, утв. распоряжением Правительства РФ от 07.08.2009 № 1101-р (далее – Стратегия). Реализация Стратегии предусматривает продление до 2020 г. действия федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006–2015 годы» и ее подпрограммы «Развитие футбола в Российской Федерации на 2008–2015 годы».

Проблемы модернизации системы физического воспитания дошкольников:

- продолжающееся [ухудшение здоровья](#) населения, в том числе детей;
- низкий охват населения [физической культурой](#) и спортом;
- недостаточное развитие детско-юношеского спорта;
- значительное отставание от ведущих спортивных держав в развитии и внедрении инновационных спортивных технологий.

Исходя из указанных проблем определены цели Стратегии – создание условий, обеспечивающих для граждан нашей страны возможности вести [здоровый образ жизни](#), систематически заниматься физической культурой и спортом, получить доступ к развитой спортивной инфраструктуре, а также повышение конкурентоспособности российского спорта.

### **Основные направления модернизации системы физического воспитания дошкольников**

Стратегия гласит, что усовершенствование [системы физвоспитания дошколят в ДОУ](#) является ключевой задачей развития физической культуры и спорта. Основными направлениями являются:

1. Усовершенствование системы физвоспитания дошколят предусматривает использование обновленных проектов образовательных учреждений с обязательным строительством объектов спорта (спортивных залов, в том числе тренажерных, бассейнов, многопрофильных и комплексных плоскостных спортивных сооружений). Мероприятия, предусматривающие внедрение таких проектов, безусловно, будут способствовать модернизации физического воспитания в детских садах. Вместе с тем эта абсолютно своевременная и актуальная мера по

сути является лишь пожеланием строительства образовательных учреждений по новым проектам.

2. Модернизация системы физического воспитания дошкольников подразумевает совершенствование государственных санитарно-эпидемиологических правил и нормативов для дошкольных организаций, обеспечивающих необходимый недельный двигательный режим дошкольников, в том числе средствами физической культуры и спорта, в зависимости от возраста и состояния физического здоровья дошкольников.

3. Усовершенствование системы физвоспитания дошколят предусматривает расширение числа детей, которые посещают ДОО, а также обязательные и факультативные занятия физкультурой по программам ДОО.

Сегодня общеобразовательные программы основных направлений дошкольного образования разрабатываются с учетом возрастных, физических особенностей детей дошкольного возраста и оптимально учитывают вопросы физического воспитания. Практически все воспитанники детских садов охвачены физическим воспитанием. Вместе с тем заведующим детскими садами совместно с медицинской службой учреждения, родителями следует проанализировать ситуацию с физическим воспитанием на предмет выявления потенциала развития работы в области физического воспитания.

4. Модернизация системы физического воспитания дошкольников подразумевает внедрение в систему образовательных учреждений мониторинга состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности. Развитие данного направления, безусловно, будет способствовать сохранению и укреплению здоровья воспитанников. К тому же в большинстве образовательных учреждений такой мониторинг давно ведется.

5. Также модернизация системы физического воспитания дошкольников подразумевает оснащение общеобразовательных школ и учреждений дополнительного образования детей необходимым спортивным инвентарем и оборудованием. К сожалению, данное направление не предусматривает оснащения спортивным инвентарем и оборудованием дошкольных образовательных организаций. Потребность в указанном оборудовании и инвентаре дошкольных образовательных организаций существует, пусть и в меньшем объеме.

6. Модернизация системы физического воспитания дошкольников подразумевает разработку и внедрение образовательных программ физического воспитания детей с ограниченными

возможностями здоровья и инвалидов для образовательных учреждений всех типов. Реализация указанного направления предполагает разработку подобных программ как дошкольными образовательными организациями, так и учреждениями дополнительного образования детей. Эта проблема особенно актуальна для детских садов, в которых наряду с обычными детьми воспитываются дети-инвалиды и дети с ограниченными возможностями здоровья.

7. Модернизация системы физического воспитания дошкольников подразумевает установление требований к обеспечению безопасности жизни и здоровья обучающихся при проведении занятий физической культурой.

Руководителям дошкольных образовательных учреждений следует обновить инструкции по безопасности при проведении занятий физической культурой, организации подвижных игр на свежем воздухе.

8. Модернизация системы физического воспитания дошкольников подразумевает разработку примерных учебных программ по физической культуре по уровням образования, учитывающим индивидуальные способности и состояние здоровья обучающихся, в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом и оценка эффективности этих программ. Данное направление касается прежде всего Минобрнауки России, к полномочиям которого относится организация разработки таких программ. Дошкольные образовательные учреждения составляют собственные программы на основе примерных.

В Стратегии обозначены ожидаемые результаты модернизации системы физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях. Так, к 2020 г. руководителям дошкольных образовательных организаций необходимо обеспечить 100-процентный охват воспитанников обязательными и дополнительными занятиями физической культурой.

### **Последствия модернизации системы физического воспитания дошкольников**

Считаю, что при достижении данного показателя в части охвата воспитанников обязательными занятиями трудностей не должно возникнуть. Обеспечение же воспитанников дополнительными занятиями физической культурой возможно при создании соответствующих условий (расширении спортивных площадей или использовании возможностей учреждений дополнительного образования). Финансирование Стратегии

предусматривается за счет средств федерального бюджета, бюджетов субъектов РФ и внебюджетных источников.

Государственная поддержка субъектов РФ может осуществляться путем предоставления субсидий бюджетам на строительство и реконструкцию региональных и муниципальных спортивных объектов. Подобная формулировка ставит под сомнение возможность оказания существенной помощи субъектам РФ в развитии физической культуры и спорта. Но и не исключает финансовой помощи. Стоит подчеркнуть, что выполнение пунктов Стратегии должно положительно влиять на создание положительного отношения общества к физкультуре и спорту, а также ведению здорового образа жизни.

## **Необходимость использования здоровьесберегающих технологий в ДОУ**

Использование здоровьесберегающих технологий является необходимым условием повышения качества дошкольного образования. Они представляют собой систему мер по сохранению и укреплению здоровья детей и включают методы, приемы и комплексные способы решения задач здоровьесбережения.

Использование здоровьесберегающих технологий в ДОУ предполагает наличие двух блоков: здоровьесберегающих и здоровьеукрепляющих технологий. Они реализовываются с целью становления осознанного отношения детей к здоровью и жизни человека, накопления знаний о здоровье, а также умений сберечь, поддерживать и сохранять его. Кроме того, у детей формируются навыки эффективного решения задач здорового образа жизни, безопасного поведения, умения оказания элементарной медицинской и психологической помощи.

### **Использование здоровьесберегающих технологий в ДОУ: их виды и особенности**

Можно выделить три вида здоровьесберегающих технологий:

- Технологии сохранения и стимулирования здоровья – стрейчинг, ритмопластика, динамические паузы, гимнастика для глаз, релаксация, пальчиковая гимнастика, подвижные спортивные игры, гимнастика дыхательная, бодрящая, корректирующая и ортопедическая.
- Технологии [обучения здоровому образу жизни](#), которые чаще используются в детских садах с традиционной педагогикой. К ним относятся физкультурные занятия,

проблемно-игровые тренинги, игротерапия, самомассаж, коммуникативные игры, точечный массаж, биологическая обратная связь и т.д.

- Коррекционные технологии – арт-, сказко-, цветотерапия, коррекция поведения, технология музыкального воздействия, психогимнастика, фонетическая гимнастика.

В каждом детском саду медико-профилактическая работа выделяется в отдельный большой блок. В него входят мониторинг здоровья, создание здоровьесберегающей среды, профилактические мероприятия, медико-педагогический контроль, организация рационального питания, система закаливания, культура сна и разнообразные прогулки.

Если рассматривать организацию физкультурно-оздоровительной работы, то в соответствии с особенностями возраста, сезона, здоровья в каждой группе должен разрабатываться и внедряться дифференцированный двигательный режим. Как его грамотно составить описано в книге М.А. Руновой «Двигательный режим в детском саду».

[Использование здоровьесберегающих технологий в ДОУ](#) предполагает, что воспитатели должны целенаправленно и постоянно организовывать работу по развитию детей: их волевых и физических качеств, самостоятельности и произвольности, элементов творческого мышления в двигательной деятельности. Также физкультурно-оздоровительная работа включает использование разнообразных приемов по профилактике нарушения костно-мышечной системы.

## **Практическое использование здоровьесберегающих технологий в ДОУ**

Рассмотрим более детально некоторые технологии сохранения и стимулирования здоровья, которые используются в ДОУ. Стрейчинг – набор упражнений, позволяющих развить или вернуть гибкость, которая способствует лучшей координации, дарит возможность легко воспроизводить сложные движения.

Ритмопластика – это музыкально-ритмический психотренинг, который развивает у ребенка волю, внимание, творческое воображение, подвижность, эмоциональность, память, гибкость мыслительных процессов, музыкальность. Ритмопластика базируется на простых, но разнообразных движениях: имитационных, общеразвивающих, танцевальных. Ее можно свести в созданию образа или сюжета в движении. Развивая навык пластической интерпретации музыки, ребенок получает новые умения и навыки и вместе с тем развивает способность творческого осмысления и понимания музыки.



Динамические паузы должны быть включены в режим дня. К ним относятся хороводные, подвижные игры, упражнения для осанки, пальчиковые игры, физкультурные минутки, массаж лица, кистей рук, в том числе пшеном, рисом, пальцами, ритмические упражнения, игры в уголке валеологии, ходьба по ребристым дорожкам, пробкам, пуговицам.

Использование здоровьесберегающих технологий в ДОУ, включает также релаксацию, которая подразумевает общее расслабление и успокоение, например, прослушивание звуков моря или леса, ветерка, пения птичек. Это полезно детям слушать перед сном. Также воспитатель может погладить, похвалить ребенка, помочь ему расслабиться словами.

Расслабляющие упражнения можно делать с использованием мяча фитбола. На нем можно покачивать ребенка взад-вперед и пр.

Подытоживая, следует отметить, что использование здоровьесберегающих технологий в ДОУ должно быть реализовано в виде взаимодействия всех структур и технологий, а также создание условий, которые способствуют эффективному [здоровьесбережению](#). Кроме того, постоянно должен происходить их анализ, диагностика, коррекция.

## **Сохранение и укрепление здоровья детей в детском саду**

Сохранение и укрепление здоровья детей является одним из приоритетных направлений деятельности дошкольной образовательной организации. Осуществлению воспитательного процесса в детском саду уделяется много внимания, но также нужно заботиться о поддержании физического и психологического здоровья малышей путем проведения оздоровительных мероприятий, добавления в режимные моменты минуток закаливания, организации работы службы психолого-педагогического сопровождения.

Включение в штат дошкольной образовательной организации специалистов, позволяющих реализовать познавательные потребности детей и оказать помощь в сохранении здоровья, должна быть воспринята с энтузиазмом воспитателями, воспитанниками и их родителями. Руководитель ДОО обязан создать оптимальные условия для работы педагога-психолога, логопеда, дефектолога, наладить взаимодействие между специалистами, педагогическим составом, членами семьи детей.



Рекомендации по сохранению здоровья дошкольников в детском саду представлены в статьях, посвященных проведению психолого-педагогической диагностики, коррекционных занятий, оздоровительных мероприятий.

**Психолого-педагогическое сопровождение в ДОО**

[Психолого-педагогическое сопровождение детей](#)

[Методы стимулирования дошкольников в зависимости от психологических факторов](#)

[Эмоциональное развитие дошкольников с нарушением интеллекта](#)

[Коммуникация в психолого-педагогическом сопровождении дошкольников](#)

[Коррекционно-развивающая работа педагога-психолога с дошкольниками](#)

[Групповая психологическая диагностика в ДОО в соответствии с ФГОС](#)

[Анализ семейной истории в психологическом консультировании в ДОО](#)

[Метод изотерапии в части педагогических приемов работы с детьми из СРЦДН](#)

[Логопедическая практика в детском саду: использование ИКТ](#)

[Программа по развитию и коррекции эмоционально-волевых нарушений у детей](#)

[Психологическая безопасность образовательной среды в ДОО](#)

[Создание психологического комфорта в группах детского сада](#)

**Психолого-педагогическая диагностика**

[Организация педагогической диагностики дошкольного развития ребенка](#)

[Педагогическая диагностика детей дошкольного возраста и ее функции](#)

[Педагогическая диагностика в дошкольном возрасте: основные направления](#)

[Роль педагога в педагогической диагностике дошкольного развития ребенка](#)

**Взаимодействие с родителями**

[Взаимодействие педагога с родителями в ДОО: планирование и методы активизации](#)

[Работа педагога ДОО с родителями по вопросам правильного питания](#)

[Советы родителям о питании дошкольников: правда о псевдодетских продуктах](#)

[Психологическое просвещение родителей с помощью информационного стенда в ДОУ](#)

**Воспитание детей с особыми потребностями**

[Дети с ОВЗ в ДОУ](#)

[Программа воспитания детей дошкольного возраста с СДВГ](#)

[Дошкольное образование детей с ОВЗ: требования и проблемы ФГОС](#)

[Особенности работы с гиперактивными детьми в детском саду](#)

**Медицинская помощь в детском саду**

[Порядок организации медицинской помощи детям](#)

[Оказание первой медицинской помощи в ДОУ: особенности и правила](#)

[Работа медсестры в детском саду и ее права в случае конфликтной ситуации](#)

[Фитнес для дошкольников с дефицитом массы тела](#)

## **Формирование культурно-гигиенических навыков в старшей группе детского сада**

Воспитание культурно-гигиенических навыков (КГН) у дошкольников важно не только для полноценной социализации, формирования самостоятельности, но и для их здоровья. С первых дней жизни малыша формирование культурно-гигиенических навыков предполагает не обычное усвоение правил и норм поведения, это один из важнейших процессов социализации, вхождения малыша в окружающий мир. Этот процесс нельзя отложить на время и вернуться к нему позже.

*В соответствии с особенностями возрастного развития именно период раннего и дошкольного возраста является наиболее благоприятным для формирования культурно-гигиенических навыков. На их основе базируется развитие других социальных функций и качеств.*

В учреждениях дошкольного образования [формирование КГН](#) имеет свои нюансы, соответствующие особенностям развития пяти-шестилетнего ребенка. Это сензитивный период для развития познавательных процессов, для начального [формирования произвольности поведения](#), для развития навыков общения со сверстниками и взрослыми. Личностные качества ребенка, развивающиеся в этот возрастной период, диктуют подход к воспитанию КГН в старшей группе детского сада.

### **Задачи работы в этом направлении формулируются так:**

- развивать умение самостоятельного умывания;
- развивать навык пользования туалетом;
- воспитывать стремление к аккуратности и опрятности, уметь замечать беспорядок в своем внешнем виде;
- активизировать монологическую речь детей, актуализируя слова, обозначающие выполняемые действия, учить применять художественное слово;
- развивать умения и навыки опрятности, позитивного отношения к сверстникам;
- прививать культуру поведения в группе;
- создать картотеку КГН в средней группе;
- учить скромному, вежливому, сдержанному поведению.

### **Воспитание культурно-гигиенических навыков в старшей группе: самообслуживание**

Работа над формированием КГН в возрастном аспекте совпадает с появлением осознанности поведения и развитием воли. Ребенок еще не очень хорошо владеет навыками, которые позже будут автоматизированы, поэтому все действия даются непросто. И обычно пятилетний малыш не желает доводить начатое до конца, особенно если получается не сразу и не всегда хорошо. Для завершения действия, получения качественного результата, чтобы сделать всё в правильной последовательности, красиво и аккуратно, от ребенка требуется приложение волевых усилий. В возрасте 5-6 лет, т.е. в старшей группе, целенаправленная работа с произвольностью становится возможной.

*В дошкольном возрасте ведущей деятельностью является игра. Именно в ней формируются все новообразования психического развития ребенка. Игровые приемы являются основой первого доступного дошкольнику вида трудовой деятельности - труда по обслуживанию себя.*

Пятилетка уже способен оценить качество сделанного, он учится не бросать то, что не получается сразу. Он способен самостоятельно и по собственной инициативе контролировать процесс без постоянного контроля со стороны взрослого. У него развиваются такие волевые качества, как: целеустремленность, организованность, дисциплинированность, выдержка, настойчивость, самостоятельность. Формирование культурно-гигиенических навыков у младших дошкольников становится базой всей последующей работы и основой для развития физически крепкого, здорового ребенка. Воспитание КГН в старшей группе идет в направлении развития навыков самообслуживания, что становится первой ступенью и базой для развития трудовых навыков и трудового воспитания.

### **Эстетический аспект воспитания культурно-гигиенических навыков у дошкольников**

Воспитание КГН в старшей группе создает условия для формирования основ эстетического вкуса ребенка.

Девочки уже приглядываются к себе и сверстницам, учатся видеть и получать эстетическое удовольствие от изменений в своем образе, когда она причесана, когда завязаны красивые бантики. Мальчики учатся видеть неполадки в собственной одежде, чувствуют удобство правильно обутых ботинок. Важно, чтобы педагоги и родители при совершении обычных бытовых действий ненавязчиво обращали внимание ребёнка на изменения в его внешнем виде.

Глядя в зеркало, ребенок не только рассматривает себя, но и оценивает собственный внешний вид, соотносит его с представлением об эталонном образе. Пятилетний дошкольник уже способен самостоятельно устранить некоторые проявления неряшливости и неопрятности в своей одежде и внешности.

В процессе формирования КГН в средней группе детского сада развивается критическое отношение к себе, собственному облику, развивается правильная и адекватная самооценка. Дошкольник постепенно учится самостоятельно следить за собственным внешним видом.

Параллельно с формированием КГН появляются и получают развитие нравственные чувства. Дошкольник получает удовольствие от правильности выполнения действия, подтвержденной соответствующей оценкой педагогов или родителей. Стремление получить одобрение, похвалу становится стимулом, побуждающим пятилетку к действию.

В старшей группе ребенок уже способен понять, что за каждым действием стоит правило, он понимает это как некоторую нравственную норму, соотносит её с полученным результатом, он чувствует удовлетворение от того, что поступает в соответствии с нравственной нормой. Пятилетка уже способен радоваться не тому, что он вымыл руки, а тому, что он теперь выглядит аккуратнее: "Я правильно, сделал, я хороший, меня похвалила воспитательница или родители!"

### **Условия успешности формирования культурно-гигиенических навыков в старшей группе**

Для успешности формирования КГН в старшей группе детского сада являются:

- рационально организованная обстановка,
- постоянный режим дня
- ненавязчивый, но постоянный контроль педагогов и родителей.

При этом условия необходимо соблюдать постоянно, выработанные требования должны соблюдаться всеми: никому и никогда, независимо от настроения и собственного желания, нельзя их нарушать. Например, руки перед едой моют обязательно все, и Вася, который пришел с прогулки, и воспитатель. Методические приемы, используемые воспитателями, необходимо разнообразить.

Если сначала воспитатель говорит и показывает всю последовательность действий при умывании: завернуть рукава, открыть кран, намылить ладошки... то постепенно нужно предоставлять малышам все больше самостоятельности. От прямых указаний со временем переходят к простому напоминанию, от показа - к совету, от примера - к методам, позволяющим развивать у детей осознанное отношение к правилам: убеждению, разъяснению смысла правил. На данном этапе развития уже учитывается постоянно растущий опыт детей, совершенствование их умений все более самостоятельно следовать установленным правилам. Это способствует становлению устойчивых привычек, сохраняющихся при переходе в другие условия. Если этого не учитывать, то у детей вырабатывается лишь умение подчиняться требованию взрослого, а это неверно, дети старшей группы уже могут руководить собой в некоторых ситуациях.

В [воспитании КГН](#) в старшей группе уже можно и нужно опираться на хороший пример самих детей, обращая внимание малышей на тех их сверстников, кто умеет хорошо мыть руки, аккуратен в обращении с вещами, самостоятельно и правильно одевается... У пятилеток еще

очень сильна подражательность поведения и для них очень значима похвала, к которой они стремятся.

## **Приемы формирования культурно-гигиенических навыков в старшей группе**

В воспитании КГН в старшей группе ведущую роль играет педагогическая оценка, т. е. положительное или отрицательное суждение педагога об отдельных поступках и [формировании поведения дошкольника](#). Воспитателю важно чаще использовать положительную: одобрение, поощрение, похвалу, заинтересовывать детей использовать [средства личной гигиены для детей в детском саду](#). Это поддерживает у пятилетнего малыша стремление в дальнейшем поступать так же, сделать хорошо или еще лучше. Положительная оценка очень важна, когда нужно подчеркнуть успехи в овладении новыми навыками.

Для воспитания КГН в старшей группе используются:

- показ,
- пример,
- объяснение,
- пояснение,
- поощрение,
- беседы,
- упражнения в действиях.

Хорошо зарекомендовало себя применение игровых приемов, таких как дидактические игры, стихотворения. Детям очень нравятся использование малых фольклорных форм - пословиц, поговорок, потешек:

- Расти коса до пояса не вырони ни волоса...
- Водичка, водичка умой мое личико,...
- Права ножка, лева ножка - поднимайся понемножку.
- Что поставят, то и кушай.
- Хлеб - соль кушай, а добрых людей слушай.
- Ешь больше, проживешь дольше.
- Мило не мыло, а беленькое личико.

Пятилетка уже умеет обуваться и одеваться самостоятельно, теперь основной акцент смещается на последовательность действий и тщательность их выполнения. При этом

имеющиеся навыки объединяются, складываясь в схему действий в ситуациях одевания, умывания, приготовления ко сну и т.д. Происходит укрупнение единиц действия, когда дошкольник работает уже не с отдельным элементом, а с их совокупностью. При этом он переносит самоотношение на отношение к окружающему, учится следить за чистотой не только собственного внешнего вида, но и своих вещей, за порядком вокруг себя.

Таким образом, можно утверждать, что формирование культурно-гигиенических навыков в старшей группе детского сада предваряют и облегчают переход к более сложным [видам деятельности](#), стимулируют их развитие, обогащают [содержание этой деятельности](#).

## Комплекс мероприятий по оздоровлению дошкольников

В каждом [образовательном дошкольном учреждении](#) должен проводиться комплекс мероприятий, направленных на оздоровление дошкольников, а также повышение осведомленности родителей о [правильном развитии детей](#). Одним из таких мероприятий является профилактический осмотр.

Профилактические осмотры детей обязательно должны проводиться перед вакцинацией, с измерением температуры, перед спортивными соревнованиями, осмотры на педикулез, в случае инфекционных заболеваний.

Здесь стоит отметить важность взаимодействия участкового педиатра и врача образовательного дошкольного учреждения. Сейчас вводится единая медико-информационная автоматизированная система, которая предусматривает, что вся информация о ребенке заносится в электронную историю болезни. Поэтому необходимо, чтобы в любом образовательном учреждении, в любом медицинском кабинете стоял компьютер, подключенный к единой информационной системе. Тогда врач, который работает в дошкольном учреждении, будет получать информацию, которая сложилась по результатам осмотра ребенка.

Участковый педиатр больше занимается детьми с хроническими заболеваниями, а в дошкольном учреждении происходит работа с функциональными отклонениями и оздоровлению дошкольников. Если у ребенка есть и хронические заболевания, и функциональные отклонения, то опять встает вопрос о важности обмена информацией.



При каждом профилактическом осмотре обязательно должно быть информированное согласие родителей или законных представителей. Ведь не все функциональные нарушения и хронические заболевания поддаются оздоровлению в образовательных учреждениях.

Какая работа по оздоровлению детей может вестись в детском саду:

- [Оздоровление часто болеющих детей в ДОУ.](#)
- Работа в отношении болезней органов пищеварения и нарушения обмена веществ – за счет качественного питания.
- Витаминопрофилактика.
- Вакцинопрофилактика.
- Закаливающие процедуры и [занятия в бассейне с дошкольниками](#), на улице, хождение босиком по гравию и пр.
- Использование офтальмотренажеров.
- Увеличение двигательной активности.

При этом преимущество отдается использованию немедикаментозных средств, созданию заинтересованности к проведению профилактических мероприятий у педагогического персонала, родителей.

Существует успешный опыт оздоровления дошкольников спреями с морской водой. Эта процедура предусматривает промывание слизистой носа три раза в день. В результате вымывается пыль, аллергены, увлажняется слизистая носа, происходит насыщение клеток мерцательного эпителия солями магния, что улучшает их работу. В результате регулярного проведения этой процедуры уменьшилось количество детей, которые часто болели респираторными заболеваниями. Если дети заболевали, то продолжительность болезни уменьшалась.

### **Работа с семьями как составляющая оздоровления дошкольников**

Одно из важнейших направлений работы медицинских работников в дошкольном образовательном учреждении – это активное сотрудничество с семьями воспитанников для проведения мероприятий по оздоровлению дошкольников. Не только с детьми, но и с родителями нужно проводить занятия по санитарному просвещению. Для родителей можно организовать лектории, где рассказывать о физиологии ребенка, его умственном и физическом развитии, роли игровой деятельности, профилактике заболеваний, режиме дня.

Родителей нужно знакомиться с такими темами:

- анатомия, физиология ребенка, его развитие;
- адаптация к детскому саду и подготовка к школе;
- игровая деятельность ребенка;
- рациональное питание;
- медицинские осмотры, вакцинация;
- воздействие на здоровье дополнительного образования;
- оздоровление дошкольника и компьютер;
- гигиена полости рта и формирование навыков личной гигиены.

Сейчас Министерство образования готовит новую разработку, которая будет называться «Родительский университет». Эта инициатива рассчитана на широкое просвещение родителей с использованием качественной информации. Не в последнюю очередь, родителям следует объяснить, какой риск для физического, психического, интеллектуального и социального развития ребенка несет чрезмерное увлечение дополнительным образованием.

Таким образом, если образовательное учреждение вовремя и в полном объеме проводит необходимые мероприятия по оздоровлению дошкольников, то это помогает сохранить стабильными показатели здоровья, предотвратить появление функциональных отклонений или развитие их в хронические заболевания.