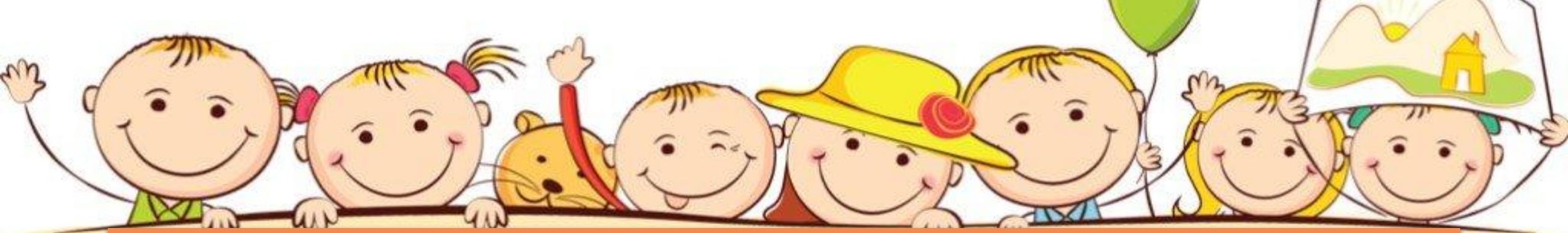


Лечебно-оздоровительная работа в МДОУ «Детский сад № 246»

Забота о здоровье-это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.

В.А.Сухомлинский





Цели и задачи оздоровительной работы ДОУ

Одна из основных задач детского сада — забота о сохранении психического, соматического и социального здоровья дошкольников. Проблема оздоровления детей - целенаправленная, систематически спланированная работа всего коллектива образовательного учреждения.

Ежегодно проводится осмотр детей врачами-специалистами: педиатром, офтальмологом, отоларингологом, хирургом-ортопедом, невропатологом, гинекологом, стоматологом.

An illustration of three children and a teddy bear peeking over a white banner. On the left, a girl with blonde pigtails and red hair ties looks over the banner. In the center, a boy with blonde hair and a blue shirt looks over the banner. On the right, a girl with blonde hair and pink hair ties looks over the banner. A yellow teddy bear is visible between the boy and the girl on the right. The banner is white with a dark brown outline. In the top right corner, there is an orange rectangular box containing the text 'Режим дня' in white. The background is white.

Режим дня

Большое значение для здоровья и развития детей имеет режим дня, который строится в зависимости от возраста детей, сезона и погодных условий. Строгое соблюдение режима приучает детей к порядку, дисциплинированности.

Режим дня

Детский сад открывается в 7.00.

Наш день начинается со свободного времени, проводимого ребенком по собственному выбору, игры и общение с детьми и взрослыми, работа в различных центрах.

8.00 Утренняя зарядка позволяет организовать детей, взбодрить и настроить на предстоящий день.

Завтрак.

В 9.00 во всех возрастных группах начинается организованная образовательная деятельность с детьми, а также индивидуальные занятия с психологом, специалистами.

Прогулка на свежем воздухе.

Обед.

Дневной сон. Дети могут поспать, отдохнуть, слушая музыку или сказку.

Гимнастика после сна. Закаливающие процедуры, профилактика плоскостопия.

Полдник.

Игры, совместная деятельность детей и воспитателей, индивидуальные и групповые занятия с психологом, специалистами, прогулка.

Ужин.

Детский сад закрывается в 19.00, в это время оплачиваемый рабочий день воспитателей заканчивается. Более подробную информацию об организации жизни вашего малыша в данной возрастной группе вы сможете узнать, изучив режим дня.



Лечебно-профилактическая работа

- Врач-педиатр
- Врач-фтизиатр
- Старшая медсестра



Лечебно-профилактические мероприятия

Фитотерапия

С-витаминизация третьего блюда

Физиопроцедуры

Детский массаж

Сезонная профилактика ОРВИ

Фитонцидотерапия

Соблюдение карантинных мероприятий

Контроль за физическим развитием детей

Контроль за проф.прививками

Профилактика йододефицита



Лечебно-профилактические мероприятия



Оздоровительная работа в режиме дня

Утренний приём.

- Индивидуальная работа, упражнения в основных видах движений.
- Функциональная музыка бодрого характера.
- Обширное умывание прохладной водой.
- Закладывание оксолиновой мази.

Утренняя эмоционально - стимулирующая гимнастика

- Дыхательные упражнения;
- Активизирующий самомассаж;
- Массаж по кругу;
- Игровые упражнения на сочетание слова и движения;
- Элементы пантомимы;
- Упражнения для кистей рук;
- Хороводные и подвижные игры;
- Релаксация.



Оздоровительная работа в режиме дня

Завтрак.

- Полоскание горла кипяченой водой.

Физкультминутки на занятиях:

- Дыхательные упражнения;
- Активизирующий самомассаж;
- Массаж по кругу;
- Пальчиковая гимнастика;
- Игровые упражнения
- Гимнастика для глаз;

Между занятиями динамические паузы.

После занятий Минутка шалости.

Прогулка.

- Подвижные игры;
- Оздоровительный бег, ходьба.



Оздоровительная работа в режиме дня

Обед.

- Витаминотерапия.

Перед сном.

- Воздушные ванны;
- Релаксация;
- Функциональная музыка.

После сна.

Гимнастика после сна:

- Воздушные ванны;
- Ходьба по рефлексогенной дорожке
- Самомассаж стоп, лица, ушных раковин, волосистой части головы
- Обширное умывание прохладной водой.

Перед ужином.

Питание в ДОУ

Одним из важных факторов здоровья ребенка является организация рационального питания.

Правильное питание – это основа длительной и плодотворной жизни, залог здоровья, бодрости. Поэтому в плане работы детского сада вопрос о правильном питании занимает особое внимание.



Нормы питания по возрастам

В основу качественного сбалансированного питания заложено питание, отвечающее возрастным и физиологическим потребностям детского организма. Питание осуществляется на основе суточного набора продуктов питания детей в ДОУ (г, мл, на 1 ребенка/сутки) СанПиН 2.4.1.3049-13



Меню

В помощь заведующим на основе суточного набора продуктов рекомендовано примерное 10-дневное меню, с учетом сочетания продуктов, соотношения основных пищевых ингредиентов. Меню согласовано с Роспотребнадзором. Каждое учреждение вправе внести свои изменения в предлагаемое меню с учетом таблицы замены продуктов и технологических карт из сборников рецептуры блюд для детского питания.



С ноября 2017 года составление меню и доставку продуктов осуществляет «ООО Социальное питание». Детский сад контролирует закладку продуктов в котел и качественное приготовление пищи согласно технологическим картам.



Причины снижения аппетита детей в период адаптации к детскому саду

- непривычный вкус пищи
- организация питания в детском саду также отличается от домашней



Положительные стороны питания ребенка в детском саду

- Питание дошкольников разрабатывают профессионалы
- Продукты проходят оптимальную термическую обработку для сохранения всех своих полезных свойств.
- Оптимальный режим питания в детском саду



Совет родителям

Если Вы знаете, что Вашему малышу предстоит переход на меню детского сада, постарайтесь заранее включить в Ваш рацион подобные блюда. Обязательно давайте ребенку супы, каши, овощные салаты, творог и запеканки (2-3 раза в неделю), тушеную рыбу (1 раз в неделю), а также тушеное нежирное мясо. Очень хорошо, если малыш любит молоко. В детском саду ему предстоит пить его каждый день.



Питание в детском саду имеет множество преимуществ, поэтому родителям не стоит пугаться, если в первый день ребенок заявит, что ему не понравилась детсадовская еда. Пройдет время, и он будет с удовольствием вспоминать свои любимые блюда и веселую жизнь в детском садике.



Спасибо за внимание!

