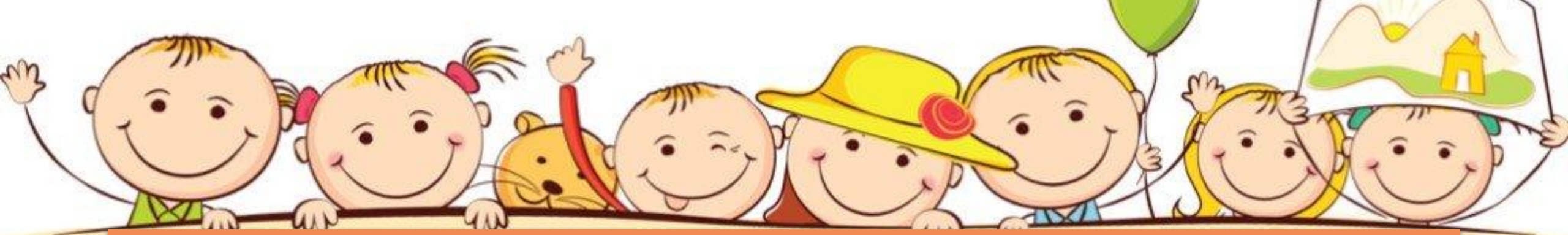


Лечебно-оздоровительная работа в МДОУ «Детский сад № 246»

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 dog peeking over a white banner. On the left, a girl with blonde pigtails and red hair ties. In the center, a boy with blonde hair and a blue shirt. On the right, a girl with blonde hair and pink hair ties. A small yellow dog is visible between the boy and the girl on the right. The banner is white with a dark brown border. In the top right corner, there is an orange rectangular box containing the text 'Режим дня'.

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!

