

муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение
детский сад № 25 общеразвивающего вида
муниципального образования город Новороссийск

**«ОЗДОРОВЛЕНИЕ ДЕТЕЙ В ЗИМНИЙ ПЕРИОД В
УСЛОВИЯХ ДОУ»**

Воспитатель: Туманова И.В.

г .Новороссийск

В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей. Вырастить здорового ребенка – вот самое главное, что необходимо сделать не только родителям, но и сотрудникам детских садов. Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности.

Охрана и укрепление здоровья детей, всестороннее физическое развитие, закаливание организма – вот главная цель сотрудников нашего детского сада. Профилактика простудных заболеваний - в нашем дошкольном учреждении в зимний период и не только, во многом зависит от взаимодействия нас, воспитателей, с инструктором по физической культуре и с медицинской сестрой. Известно, что абсолютно любое заболевание намного легче и лучше предупредить, чем потом заниматься его лечением. Лучшая защита от простуды - ее комплексная профилактика.

Основные профилактические принципы просты, которые мы используем у себя в детском саду хорошо известны всем:

- Закаливающие процедуры;
- утренняя гимнастика;
- физкультурные занятия проводить на свежем воздухе;
- хождение по ребристой дорожке босиком;
- мыть руки до локтя слегка тёплой водой;
- полоскание рта после еды; и т.д.
- выполнение санитарно-гигиенического режима;
- постоянное наблюдение за позой ребенка во время игр, занятий

Система по профилактике простудных заболеваний и оздоровлению детей в нашем детском саду включает дыхательную гимнастику, оздоровительную гимнастику после сна с элементами самомассажа, кислородные коктейли.

- оптимальная двигательная активность, физическая культура;

- регулярное проветривание, кварцевание и влажная уборка в помещениях;

- достаточное освещение и правильно подобранная мебель;

-исключать возможность выхода на работу персонала, а также детей с признаками гриппа или ОРВИ;

- вакцинация против ГРИППА, которая ставится непосредственно перед зимним респираторным вирусным сезоном.

Только при регулярном и систематическом использовании этот комплекс позволит победить частую заболеваемость в детском саду.

В течение зимы следует широко использовать воздушное и водное закаливание.

Необходимым условием является достаточное проветривание игровых и спальных комнат, спортивного и музыкального залов. Правильное кварцевание и ионизация помещений предупреждают воздействие некоторых неблагоприятных факторов зимнего сезона на организм ребенка.

Я, воспитатель средней группы, совместно с инструктором по физической культуре подбираем упражнения и занятия по различным видам физического совершенствования детей. Основными из них являются:

- организация самостоятельной двигательной активности детей в группе и на прогулке;

- оформление рекомендаций для родителей по организации двигательной деятельности в семье.

Одним из важных условий закаливания является также полное использование времени прогулки для пребывания на свежем воздухе при постепенном приучивании детей к низким температурам при соблюдении рекомендаций СанПиНа.

Чистый воздух – залог здоровья. Одним из элементов закаливания - является прогулка на свежем воздухе. Прогулка зимой доставляет радость детворе не меньше, чем летом. Зимой вместе я с детьми с удовольствием играю со снегом: лепим снежные фигуры, катаемся на ледяных с горок.

Максимальное использование зимнего сезона для оздоровления детей, их физического развития, закаливания, эмоциональной зарядки содействует осуществлению охране здоровья подрастающего поколения в нашем детском саду.

Зимой создаются благоприятные условия для усиления обменных процессов, адаптации организма к низким температурам.

При организации режима дня в зимнее время в нашем детском саду и непосредственно в моей группе учитываются особенности этого сезона и рекомендации родителей. В зимнее время представляется большая возможность для дальнейшего развития основных движений — ходьбы, бега, метания и др., которые осуществляются в измененных, более сложных условиях (скользящая поверхность, утяжеленная одежда и т. д.).

Для совершенствования физиологических функций ребенка и формирования разнообразных двигательных навыков я использую подвижные игры, зимние спортивные упражнения и развлечения на воздухе. Они развивают у детей силу, выносливость, ловкость, делают их более смелыми, решительными, воспитывают чувство коллективизма.

Нельзя забывать, что при подборе зимней одежды необходимо стремиться к оптимальному тепловому комфорту, помня о вредности перегревания детей.

Охрана и укрепление здоровья детей, всестороннее физическое развитие, закаливание организма – вот главная моя цель и цель всех сотрудников нашего ДО.