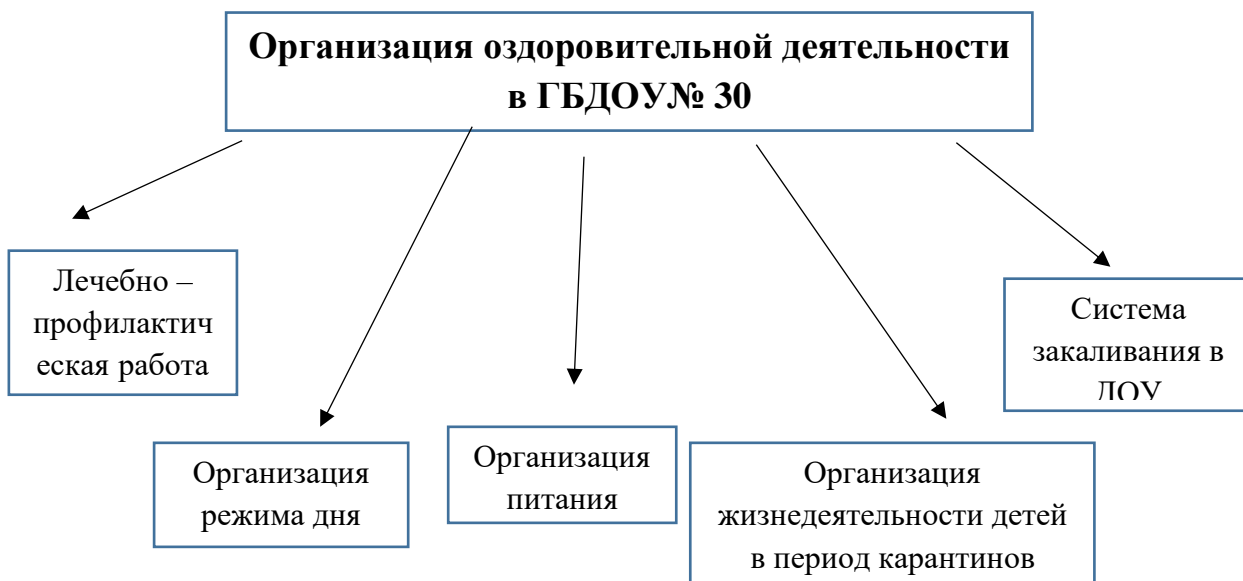


Организация оздоровительной деятельности в ГБДОУ№30 представлена в рисунке



Лечебно – профилактическая работа:

Проводится в три периода повышения заболеваемости: осеннее, весеннее межсезонье и зима. По назначению врача с детьми проводятся ЛФК, массаж и др.

Организация режима дня включает:

- 1.Рациональное построение режима дня с учётом сезона.
- 2.Выполнение санитарных требований к помещению, участку, оборудованию. Влажная уборка помещений, проветривание.
- 3.Правильная организация двигательного режима, отсутствие перегрузки режимных моментов.
- 4.Воспитание у дошкольников потребности в здоровом образе жизни:
Привитие стойких культурно-гигиенических навыков;
Обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи;
Формирование привычки к ежедневным физическим упражнениям;
Развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов (старший возраст);
Формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма;
- 5.Санитарно – просветительская работа с родителями о соблюдении режима в семье.

Организация питания:

Здоровый образ жизни немислим без рационального разнообразного питания. Питание, как известно, является одним из факторов, обеспечивающих нормальное развитие ребёнка и достаточно высокий уровень сопротивляемости его организма к заболеваниям.

В дошкольном учреждении выполняются следующие принципы рационального здорового питания детей:

регулярность, полноценность, разнообразие, путём соблюдения режима питания, норм потребления продуктов питания и индивидуального подхода к детям во время приёма пищи. Ежедневно мы включаем в меню фрукты, соки, напитки из шиповника, лимонный чай, молоко. Для профилактики острых респираторных заболеваний в питание детей включаются зелёный лук, чеснок, что позволяет добиться определённого снижения заболеваемости. Регулярно проводятся плановые медицинские осмотры детей с привлечением специалистов детской поликлиники № 39 Московского района. Результаты обследования учитываются медицинской сестрой, воспитателями, специалистами в работе с детьми.

Основными принципами организации рационального питания является:

- обеспечение поступления всех основных пищевых веществ в количествах, отвечающих физиологическим потребностям детского организма;
- выполнение правил технологии приготовления блюд;
- соблюдение режима питания (питание по санитарным нормам);
- введение второго завтрака;
- С-витаминация блюд;
- замена продуктов для детей аллергиков;
- организация питьевого режима;
- сервировка стола;
- подбор и маркировка мебели согласно физиологическим особенностям детей;

Организация жизнедеятельности детей в период карантинов

проводится следующим образом:

- ежедневный осмотр детей медработником (врачом), запись в тетради «Утренний фильтр»;
- обработка игрушек, мебели, посуды дез. раствором (ежедневно);
- убирается мягкий инвентарь (ковры, мягкие игрушки);
- рациональное сбалансированное питание;
- щадящий режим.

Организация системы закаливания – важнейшая часть физического воспитания детей дошкольного возраста. Закаливающие мероприятия проводятся в течение всего дня. Лучшими средствами закаливания являются естественные силы природы: воздух, солнце и вода.

Цель закаливания – выработать способность организма быстро приводить работу органов и систем в соответствие с меняющейся внешней средой. Способность организма приспосабливаться к определенным условиям внешней среды вырабатывается многократным воздействием того или иного фактора (холод, тепло и т.п.) и постепенным увеличением дозировки такого воздействия.

Закаливание воздухом – наиболее доступное средство закаливания в любое время года. Систематическое пребывание ребенка на воздухе способствует более быстрой адаптации организма к смене температурных условий.

Положительное воздействие воздушных ванн повышается, если сочетается с физическими упражнениями.