

Профилактическая и оздоровительная работа в ДОУ

Одним из важных направлений в оздоровительной работе ДОУ является воспитание потребности детей в здоровом образе жизни. Чтобы привить детям потребность в ЗОЖ, они должны знать:

- значение здорового образа жизни;
- осознавать особенности функционирования организма, правила охраны органов чувств;
- обслуживать себя, анализировать свои поступки и поступки других детей;
- взаимодействовать с окружающей средой, понимать, при каких условиях среда обитания (жилища, улица) безопасна для жизни;
- усвоить и понять, какие привычки и почему представляют вред для здоровья.

В детском саду ежедневно проводятся следующие оздоровительные мероприятия:

- воспитание с детства разумного отношения к здоровью, правильный режим дня;
- рациональное, сбалансированное питание;
- оптимальная двигательная активность, физическая культура;
- закаливание – адаптация организма к различным условиям окружающей среды;
- здоровьесберегающие технологии и общеоздоровительные мероприятия (разные виды массажа, закаливающие процедуры, соблюдение двигательной активности детей).

Для реализации поставленных задач созданы условия для профилактической и физкультурно-оздоровительной работы. В нашем детском саду созданы оптимальные условия для двигательной деятельности воспитанников:

- спортивный зал, оснащенный современным спортивным оборудованием, достаточным количеством спортивного инвентаря и пособий;
- спортивная площадка, позволяющая проводить физкультурные занятия, спортивные, подвижные игры, физкультурные праздники и досуги круглый год;
- физкультурные уголки в группах.

Среди оздоровительных мероприятий, проводимых в детском саду, закаливание занимает ведущее место.

Общие закаливающие мероприятия:

- правильный режим дня;
- рациональное питание;
- рациональная одежда;
- соответствующий воздушный и температурный режим в помещениях;

- дневной сон;
- регулярное проветривание помещений;
- ежедневные утренние и вечерние прогулки.

Специальные закаливающие процедуры:

- воздушные ванны;
- дыхательная гимнастика;
- ходьба по массажным коврикам с целью закаливания и профилактики плоскостопия;
- оздоровительный бег;
- оздоровительная ходьба и т.п.

