



# МУДРАЯ СОВА

Познавательная-развлекательная газета, выпуск № 2, апрель 2019 год

**«Здоровье – это состояние полного физического, психологического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов»**

**Е.И. Торохова, 1999**

## Оздоровительная программа «Здоровый малыш- счастливое будущее!»

Одной из главных задач работы МДОУ «Детский сад № 233», является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия. Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования его личности.

В нашем детском саду разработан и реализуется комплексный подход в воспитании здорового ребенка, включающий различные компоненты его физического, психического и социально-нравственного здоровья – в совокупности, объединенные в понятие «полноценное здоровье». Оно предусматривает создание оптимальных условий, обеспечивающих полноценную жизнедеятельность детей в дошкольном учреждении.

*Физкультурно-оздоровительное развитие воспитанников* – одно из ведущих направлений деятельности нашего детского сада. В этом направлении ведется работа по организации деятельности дошкольного учреждения: установление партнерских отношений таких как - «ребенок-родитель», «ребенок-педагог», «педагог-родитель», изменены формы и организация образовательного процесса, усилен медицинский контроль над организацией физкультурно-оздоровительного процесса, используются здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе (дыхательная гимнастика, статические упражнения, закаливающие процедуры, оздоровительный бег

и пешие ежедневные прогулки, самомассаж и др.), создана оздоровительная развивающая предметно-пространственная образовательная среда в групповых комнатах, педагоги готовы к реализации программ оздоровительной направленности, совершенствуют профессиональное мастерство посредством обобщения и распространения положительного опыта своей работы. В учреждении организован единый воспитательно-образовательный и оздоровительный процесс, который поддерживается со стороны всех сотрудников детского сада.

*Оздоровительный процесс включает в себя:* специальные закаливающие процедуры, профилактические мероприятия, физкультурно-оздоровительные мероприятия, санитарно-просветительскую работу с сотрудниками и родителями, витаминотерапию, полоскание горла травяными растворами, использование оксолиновой мази, применение чесночных бус и др., ионизацию и увлажнение воздуха, организацию рационального питания, рациональный режим дня, двигательная активность во время образовательного цикла (физминутки, релаксационные паузы, пальчиковая гимнастика, динамические паузы, специальные оздоровительные подвижные игры, игровые часы), комплекс закаливающих мероприятий: утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением, оздоровительный бег, гимнастика после дневного сна, работа с детьми по воспитанию культурно-гигиенических навыков и формированию здорового образа жизни, использование «здоровьесберегающих» технологий и методик (дыхательные гимнастики, индивидуальные физические упражнения и игры, ритмопластика и др.), режимы проветривания и кварцевания.

Данная организация деятельности осуществляется специалистами: врачом-педиатром, старшей медицинской сестрой, педагогами - психологами, учителем-дефектологом, учителями – логопедами, инструктор по физической культуре.

Благодаря созданию медико-педагогических условий и системе оздоровительных мероприятий показатели физического здоровья детей с момента реализации данной программы значительно улучшились.

С результатами эффективности реализации здоровьесберегающей программы Вы можете познакомиться на сайте ДОУ в разделе «Оздоровительная программа «Здоровый малыш – счастливое будущее».

*Старший воспитатель Нагибина Л.Н.*



## Система оздоровительной работы на группе

Главной задачей нашего дошкольного учреждения является охрана, сохранение и укрепления здоровья детей. Сегодня уже с рождения современные дети ослаблены и склонны к частым болезням. Поэтому им как никогда прежде необходимы общеукрепляющие, закаливающие процедуры.

### Группа № 1

В условиях оздоровительной и профилактической работы с детьми мы проводим целый комплекс мероприятий. В нашей группе пространство организовано таким образом, что дети могут свободно передвигаться по группе и пользоваться спортивным инвентарём. У нас имеется «Центр активных игрушек» (каталки, качалки, машинки, коляски), сухой бассейн, что способствует развитию общей двигательной активности, координации движений и развитию навыков равновесия.

В нашей группе проводятся мероприятия по снижению заболеваемости: фитотерапия с применением лука и чеснока, дыхательная гимнастика, закаливающие процедуры: босоногохождение по «дорожкам здоровья», кислородные коктейли, кварцевание и проветривание помещения. Все эти процедуры

проводятся в соответствии с возрастом детей и рекомендациям врача.

*Воспитатели группы Александрова С.А.,  
Пашкина И.В.*

### Группа № 3

Уже в дошкольном возрасте необходимо приучать детей к здоровому образу жизни. В нашей группе каждый день с ребятами проводится утренняя гимнастика, физкультминутки на занятиях, подвижные игры на свежем воздухе, а также дыхательная и пальчиковая гимнастика.

В уголке по физическому развитию есть массажные коврики, следочки, массажёры, кегли, мешочки для метания, самодельные гири, султанчики, ленты на кольцах, обручи, самодельные дорожки из крышечек и пластиковых яиц, так же массажные мячики, скакалки, большие резиновые мячи.

В холодный период на группе обязательно проводится фитотерапия (лук, чеснок, календула, ромашка). Всё это способствует физическому развитию наших ребят.

*Воспитатель группы Задорожная И.А.*

### Группа № 4

В нашей группе оздоровительным мероприятиям отводится одно из главенствующих мест: воспитание с детства разумного отношения к своему здоровью, оптимальная двигательная активность, профилактическая работа, закаливающие процедуры. А в летний период времени все виды деятельности переносятся на открытый воздух

*Воспитатели группы Бахичева М.В.,  
Семеничева Е.В.*

### Группа № 5

Оздоровительные мероприятия в нашей группе проводятся круглый год. Одним из таких мероприятий является хождение по «дорожке здоровья», босоногохождение, воздушные ванны, фитотерапия, так же это ежедневные занятия утренней, дыхательной и пальчиковой гимнастикой, проведение спортивных досугов и подвижных игр.

В зимнее время для детей раздолье для игр и забав на свежем воздухе. Совместно с родителями на нашем участке ежегодно вырастает настоящий снежный город, в котором дети помимо игры практикуют различные двигательные навыки. Так же весь год проводятся физкультурные занятия и прогулки на свежем воздухе.

*Воспитатель группы Михайлова О.С.*

## Группа № 6

В нашей группе созданы условия для обеспечения психического и физического благополучия каждого ребенка, которые отвечают требованиям по сохранению и укреплению здоровья детей.

В ребятах воспитывается осмысленное отношение к здоровью, как важной жизненной ценности. А также интерес и желание участвовать в подвижных и спортивных играх, физических упражнениях. Ежедневно осуществляется комплекс закаливающих процедур:

- организация двигательной активности, утренняя гимнастика, прогулки с включением подвижных и народных игр, гимнастика после дневного сна, самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня, оздоровительные паузы на занятиях и в свободной деятельности: гимнастика для глаз; пальчиковая гимнастика; дыхательная и артикуляционная гимнастики;

- массаж мячами для укрепления мелкой мускулатуры пальцев, упражнения на релаксацию, логоритмические упражнения, физкультминутки.

Профилактические мероприятия:

- ароматерапия – дольки чеснока и лука в тарелочке;  
- чесночные «киндеры»;  
- полоскание горла ромашкой;  
- мытье рук и лица прохладной водой;  
- игры с водой.

*Воспитатель группы Чудакова О.Л.*

## Группа № 7

Мы стараемся приобщить наших воспитанников к здоровому образу жизни, проводя следующие оздоровительные мероприятия: организация двигательной активности детей, такой как утренняя гимнастика, занятия по физкультуре, физкультминутки, подвижные и спортивные игры на прогулке. Закаливающие процедуры: воздушные ванны, утренний прием на улице, босоногохождение по «дорожкам здоровья», закаливание водой, умывание в течение дня прохладной водой.

Не забываем и о музыкальном развитии наших воспитанников и о роли, которое оно оказывает на физическое развитие детей. Музыка, воспринимаемая слуховым рецептором, воздействует не только на эмоциональное, но и на общее физическое состояние человека, вызывает реакции, связанные с изменением кровообращения, дыхания. В. М. Бехтерев доказал, что музыка может вызывать и ослаблять

возбуждение организма. Таким образом, музыка – это одно из средств физического развития детей.

*Воспитатель группы Вильчинская Ю.И.*

## 8 группа

Одной из основных задач детского сада является совершенствование системы оздоровительной работы по сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей. Оздоровительные мероприятия, проводимые в нашей группе: сквозное проветривание группы в отсутствие детей, ежедневная утренняя гимнастика, утренний приём детей и подвижные игры на свежем воздухе, фитотерапия, дыхательная гимнастика, хождение по «дорожкам здоровья»

*Воспитатель группы Морозова И.Г.*

## 9 группа

Одно из основных направлений работы с детьми в нашей группе – это физкультурно – оздоровительная деятельность. Эта деятельность реализуется через следующие оздоровительные мероприятия:

- Приём детей на улице
- Утренняя гимнастика (с мая по октябрь – на улице, с октября по апрель – в зале по графику)
- Полоскание полости рта после обеда
- Физкультурные занятия в зале
- Физкультминутки во время занятий, зрительная гимнастика, дыхательная гимнастика
- Фитотерапия с применением лука, чеснока в осенне-зимний период
- Ежедневные прогулки
- Солнечные ванны
- Сквозное проветривание
- Сон с открытой фрамугой (в летнее время)
- Облегченная одежда
- Оптимальный двигательный режим
- Закаливание ног прохладной водой после прогулки (в летнее время)
- Сон без маек
- Дыхательная гимнастика в кроватях после дневного сна
- Ходьба босиком по дорожкам здоровья (после сна)

Все эти оздоровительные мероприятия и объяснение их важности на занятиях по ОБЖ, позволяют выработать разумное отношение наших детей к своему здоровью, учат вести здоровый образ жизни с дошкольного возраста.

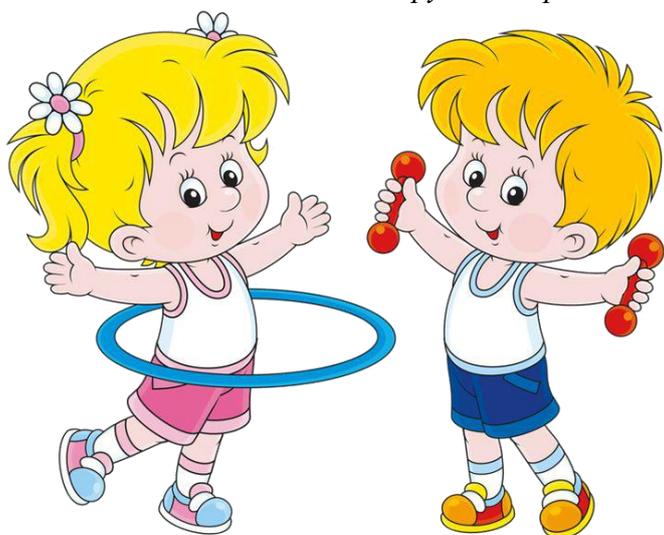
*Воспитатель группы Воскресенская Е.Н.*

## Группа № 10

Одной из основных целей в период дошкольного детства является формирование у детей привычки к здоровому образу жизни. Поэтому в нашей группе мы регулярно проводим циклы мероприятий, посвящённых формированию культуры здоровья, такие как: утренняя бодрящая гимнастика, самомассаж, прогулки на свежем воздухе, динамические паузы, артикуляционная гимнастика и многое другое. Так же с ребятами систематически проводятся беседы, консультации с родителями на тему «Здоровья».

Таким образом, все эти формы работы помогают скорректировать ценностные приоритеты семейного воспитания в сторону здорового образа жизни, сделать родителей полноправными партнерами в образовательном процессе, тем самым повысив культуру здоровья взрослых и детей.

*Воспитатель группы Пирова С.Р.*



## **Формирование здорового образа жизни у детей дошкольного возраста**

Проблема раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Сегодня под здоровым образом жизни мы понимаем активную деятельность людей, направленную на сохранение и улучшение здоровья.

## Основные компоненты здорового образа жизни:

- 1.Рациональный режим дня;
- 2.Правильное питание;
- 3.Рациональная двигательная активность ребёнка;
- 4.Закаливание организма;
5. Сохранение стабильного психоэмоционального состояния;
6. Соблюдение правил личной гигиены.

Главными союзниками в работе ДОУ по формированию привычки к здоровому образу жизни у малышей являются родители. И наша задача в совместной деятельности помочь ребёнку понять основные правила правильного образа жизни.

Таким образом, необходимо с малых лет приобщать ребенка в семейном и детсадовском воспитании к здоровому образу жизни, формировать у малыша навыки охраны личного здоровья и бережного отношения к здоровью окружающих.

*Инструктор по физической культуре  
Колпакова Ю.В.*

## **Психологическое здоровье как основа успешной жизнедеятельности дошкольников**

Ребёнок рождается на свет со своими «особыми» врождёнными качествами. Сюда можно отнести тип нервной системы, задатки определённых способностей, особенности поведения, даже частично характер своих родителей. Существует мнение, что психологическое развитие ребёнка во многом определяется его генетическим набором. Но большинством учёных-психологов, доказано, что воспитание и среда — факторы, влияющие на развитие личности в большей степени, нежели врождённые особенности.

Главную, определяющую роль в психическом развитии ребёнка играет социальный опыт. Он его не наследует, а присваивает. Гармоничное развитие ребенка во многом зависит от его психологического здоровья, поэтому тема

формирования психологического здоровья является весьма актуальной. Период дошкольного детства очень важен в развитии психологического здоровья ребёнка. В этот период начинает формироваться психика, закладываются основы нравственности, поведения в социуме.

Психологическое здоровье ребёнка формируется при взаимодействии внутренних и внешних факторов. Спокойная, доброжелательная обстановка, создаваемая взрослыми, которые внимательно относятся к эмоциональным и физическим потребностям ребенка, осуществляют за ним систематическое наблюдение, предоставляют ему больше самостоятельности и независимости, является основным условием для полноценного психического развития ребёнка.

В задачи психологической поддержки входят:

- воспитание положительного отношения к себе и принятие других людей;
- обучение рефлексивным навыкам (умение давать оценку своим чувствам, выявлять причины поведения, контролировать эмоции);
- формирование потребности в саморазвитии (умение находить выход в непростых ситуациях, не сдаваться, если сразу не получается).

*Педагог-психолог Самолётова Е.Н.*

## Как противостоять вирусу

Вирусы – это особые организмы, которые состоят исключительно из генетического материала, так как собственных клеток у него не существует. Каждый вид вирусов вызывает свои характерные инфекционные заболевания. Именно для них характерен особый эпидемический подъем и стремительное массовое поражение.

От многих инфекционных заболеваний существуют вакцины, и если вакцинироваться, то можно не заболеть такими опасными инфекциями как краснуха, корь, гепатит, клещевой энцефалит, грипп.

Кроме вакцинации огромную роль в борьбе с вирусами играет закаливание, но его надо проводить регулярно и правильно.

Самые простые и доступные способы закаливания:

- Необходимо содержать своё тело в чистоте – принимать ежедневно душ, в течении дня часто мыть руки, полоскать полость рта прохладной водой после каждого приёма пищи.

- Много гулять в любую погоду, заниматься спортом, по утрам делать зарядку, летом ходить босиком по траве, особенно по росе; зимой по полу до кровати, спать с открытой форточкой.
- Одеваться по погоде – не перегреваться и не переохлаждаться.
- При проявлении первых признаков простудных заболеваний проводить профилактику с помощью народных средств.

Если тяжелые инфекции лечатся с помощью лекарственных средств, то при гриппе и простуде вполне допустимо использовать противовирусные народные средства, такие как черный чай с перцем, малиной или мёдом, чай с эхинацеей, чай с имбирем; очень хорошо дышать эфирными маслами чеснока и эвкалипта, так же можно сделать небольшую подушечку из хлопка или льна, уложить в неё мяту, капнуть на ткань немного кипарисового, соснового или эвкалиптового масла и уложить у изголовья.

Все рекомендации просты в применении и относительно безопасны, но они должны приниматься в правильной дозировке и только по рекомендации врача.

*Старшая медицинская сестра Потехина Л.А.*

## Ближайшие мероприятия

24 апреля «Малые олимпийские игры - 2018» (мероприятие ДООУ на базе СШ МОУ № 11, старший возраст)

24 апреля «Здравствуй, милая Весна!» (праздник для всех групп)

8 мая «Этот день мы не забудем!» (праздник ко Дню Победы, старший возраст)

13.05 «Зарница» (спортивное развлечение, старший возраст)

23 мая Кукольный спектакль (младший средний возраст)

28 и 30 мая «Прощай, наш детский садик!» (выпускные праздники подготовительных к школе групп)

*Редактор компьютерной верстки*

*Зарубина С.В., Иванова Н.М., Бухарова Е.С.*



