

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение-
детский сад комбинированного вида №414 Юридический адрес: г.
Екатеринбург, Верх- Исетский район, ул. Юмашева 4а Тел. 368-42-81, 368-41-
64, E-mail: MBDOU 414@mail.ru

Консультация для родителей:
«Система профилактической и коррекционной работы по
оздоровлению дошкольников»

Воспитатель: Перминова Н.В.

Екатеринбург

Система профилактической и коррекционной работы по оздоровлению дошкольников

Профилактика

1. Точечный массаж по методу Уманской
2. Комплексы упражнений по профилактике нарушений зрения во время занятий
3. Гимнастика с элементами хатха-йога
4. Комплексы по профилактике плоскостопия
5. Комплексы по профилактике нарушений осанки + сон без маек и подушек
6. Дыхательная гимнастика
7. Снятие умственной усталости во время занятий (релаксационные паузы, физкультминутки, массаж ушных раковин)
8. Прогулки + динамический час
9. Закаливание:
 - Сон без маек
 - Ходьба босиком
 - Чистка зубов и полоскание полости рта
 - Обширное умывание
 - Рижский метод закаливания (топтание по коврику с шипами, по влажной салфетке, смоченной в солевом растворе + полоскание полости рта йодно-солевым раствором или травяными настоями)
10. Оптимальный двигательный режим

Коррекция

Упражнения на коррекцию плоскостопия

Мероприятия на период повышенной заболеваемости гриппа и ОРЗ

1. Луковый напиток
2. Лук, чеснок
3. Полоскание полости рта чесночным настоем перед прогулкой (с 1.10 по 1.05)

Особое внимание в режиме дня мы уделяем проведению закаливающих процедур, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости.

Закаливание будет эффективным только тогда, когда оно обеспечивается в течении всего времени пребывания ребёнка в детском саду. Поэтому мы соблюдаем:

- Чёткую организацию теплового и воздушного режима помещения
- Рациональную неперегревающую одежду детей
- Соблюдение режима прогулок во все времена года
- Занятия босиком утренней гимнастикой и физкультурой

Закаливание носоглотки чесночным раствором

Цель: профилактика и санация полости рта при ангинах, воспалительных процессах полости рта

Приготовление:

1 зубчик чеснока на 1 стакан воды.

Чеснок размять, залить охлаждённой кипячёной водой и настоять 1 час.

Раствор использовать в течении 2-х часов после приготовления

Методические рекомендации:

Применять как лекарственное средство (известно со времён Гиппократов), которое очищает кровь, убивает болезнетворные микробы, как средство против ОРЗ, ОРВИ.

Полоскать горло, кому необходимо можно капать в нос.

Применять с 1 октября по 30 апреля ежедневно после занятий, перед выходом на прогулку.

Комплекс оздоровительных мероприятий

2 младшая группа

1. Приём детей на улице (при температуре выше -15°)
2. Утренняя гимнастика в группе 8.15
3. Точечный массаж по методике Уманской до или после завтрака
4. Полоскание полости рта после завтрака, обеда, ужина. Постепенное обучение чистки зубов
5. Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения
6. Физкультурные занятия (в носках) + динамический час на прогулке 1 раз в неделю
7. Перед прогулкой полоскание полости рта чесночным настоем (с октября по апрель)
8. «Чесночные» киндеры
9. Фитонциды (лук, чеснок)
10. Луковый напиток перед обедом
11. Прогулки: дневная 10.30-11.40; вечерняя 17.45-18.30
12. Оптимальный двигательный режим
13. Сон без маек и подушек
14. Дыхательная гимнастика в кровати
15. Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия и уплощения стопы (с 3 квартала)
16. Закаливание: рижский метод закаливания
17. Элементы обширного умывания
18. После полдника полоскание полости рта отварами трав

Рижский метод закаливания

На резиновый коврик с шипами, одетый в чехол, смоченный 10% раствором поваренной соли (1 кг соли на ведро воды) ребёнок становится босиком и шагает на месте (начиная с 5-7 и до 16 сек). После этого ребёнок встает на

сухой коврик и топает на нём в течение 15 сек. Затем водой из-под крана протереть руки, шею, лицо.

Начиная со средней группы, дети полощут рот йодно-солевым раствором (на 1 литр воды 1 ст. ложка соли и 3-4 капли йода). Вода комнатной температуры. Данный метод рекомендуется проводить после дневного сна или после проведения зарядки.

Некоторые приёмы закаливания

1. Обширное умывание.

Ребёнок должен:

- Открыть кран с водой, намочить правую ладошку и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз»; то же проделать левой рукой.
- Намочить обе ладошки, положить их сзади на шею и провести ими одновременно к подбородку, сказать «раз».
- Намочить правую ладошку и сделать круговое движение по верхней части груди, сказать «раз».
- Намочить обе ладошки и умыть лицо.
- Ополоснуть, «отжать» обе руки, вытереться насухо.

Примечание.

Через некоторое время длительность процедуры увеличивается, а именно: каждую руку, а так же шею и грудь дети обмывают по два раза, проговаривая «раз, два» и т.д.

2. Сон без маечек.

Проводится круглый год. На случай понижения температуры из-за перебоев в отоплении или установившейся холодной погоды должны быть подготовлены тёплые носочки на ноги и вторые одеяла. Разумеется, температура в спальне не должна быть ниже +14 градусов Цельсия.

При работе с детьми необходимо соблюдать основные принципы закаливания:

- Осуществление закаливания при условии, что ребёнок здоров
- Недопустимость проведения закаливающих процедур при наличии у ребёнка отрицательных эмоциональных реакций (страха, плача, беспокойства)
- Интенсивность закаливающих процедур увеличивается постепенно от щадящих к более интенсивным) с расширением зон воздействия и увеличением времени проведения закаливания
- Систематичность и постоянство закаливания (а не от случая к случаю).

Нами введена тетрадь закаливания, где воспитатели ведут учёт закаливания детей, используя рекомендации врача (мед. отводы)

Безусловно, особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей на физкультурных занятиях. Причём, в каждом возрастном периоде физкультурные занятия имеют разную направленность:

- Маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приёмам элементарной страховки
- В среднем возрасте – развить физические качества (прежде всего выносливость и силу)
- В старших группах – сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д.

Поэтому мы пытаемся использовать разнообразные варианты проведения физкультурных занятий:

- Занятия по традиционной схеме
- Занятия, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности
- Занятия-тренировки в основных видах движений
- Ритмическая гимнастика
- Занятия-соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей
- Занятия-зачёты, во время которых дети сдают физкультурные нормы
- Сюжетно-игровые занятия

Приложение № 2

Режимные моменты	Потешки
Утренний приём детей	«Кто у нас хороший? Кто у нас пригожий?» «Утро», «Солнышко-ведрышко», «Не плачь, не плачь, детка», «Ай, ду-ду, ду-ду, ду-ду», «Это что тут за рев?», «Этот пальчик – дедка»,
Утренняя гимнастика	«Лиса по лесу ходила», «Мишка косолапый», «Уходи с дороги кот», «Стань-ка на дорожке»
Приём пищи (завтрак, обед, ужин)	«Сорока», «Ладушки», «Две тетери», «Шанежка», «Ай, качи, качи, качи!», «Ой, ду-ду, ду-ду, ду-ду... Потерял пастух дуду», «Кот на печку пошел, горшок каши нашел», «Пошел котик на торжок», «Стучит, бренчит по улице», «Пошла коза на мельню», «Травка-муравка со сна поднялась», «Гойда, гойда, люленьки, прилетели гуленьки», «Дубы, дубочки, пеку блиночки», «Умница, Катенька, ешь кашку сладеньку», «»Как Марфуша для Петра», «Где блины, тут и мы», «Утром завтрак у людей»
Игры-занятия	«Буренушка», «Егорка», «Попляши!»,

	«Пальчик-мальчик», «Ладушки»
Одевание на прогулку	«Наша Маша маленька», «Маша варежку надела», «Люли-люли, люленьки», «Вот они, сапожки: этот – с левой ножки», «Завяжи потуже шарф», «Валенки, валенки, невелички, маленькие»
Прогулка	«Солнышко-ведрышко», «Рябина», «Божья коровка, черная головка», «Ворон», «Радуга-дуга», «Дождик-дождик, пуще», «Пчелы», «Ветер, ветер, поскорей, тучу темную развей!», «Сосна, сосна, Отчего ты красна?», «Дождик, дождик, поливай!», «Ой ты зимушка-зима»
Подготовка ко сну, сон	«Спи, усни, детка Андрюшенька», «Баю, баю, байки, прилетели чайки», «Вот и люди спят», «Баю, баю, баюшок, в огороде петушок», «Бай, бай, бай, бай, ты, собаченька не лай», «Ходит Сон по хате», «Ай, качи, качи, качи, петушок, не кричи», «Баю, баю, баюшок, кладу Машу на пушок», «Ой, баиньки-баиньки», «Звери в норочках спят», «Колыбельная волчка», «Котик, котик - коток», «Баю, баю, баиньки, купим сыну валенки», «Баю-баюшки, баю, не ложися на краю!», «Колыбельная волчка», «Ночь пришла, темноту привела», «Сон и дрема», «Ой, лю-ли, лю-ли, лю-ли, прилетели журавли », «Киса, кисонька, коток», «Баю-бай, за рекой скрылось солнце на покой», «В кровати спит ребенок»
Подъём	«Петушок-петушок, золотой гребешок», «Петя, Петя, петушок... ты зачем так рано встал?» «Котик серенький присел на печурочке», «Тяги, тяги, потягушеньки», «В кровати спит ребенок», «Наши уточки с утра»
Игры: • Театрализованные • Сюжетно-ролевые • Подвижные	«Кисонька-мурысонька», «Ходит конь по бережку», «Мишка косолапый», «Пальчик-Мальчик, где ты был?»,

	«Попляши! Попляши!», «Киска, киска, киска, брысь!», «Идет коза рогатая!», «Поехали, поехали!», «Встань малыш еще разок!», «Ладушки, ладушки», «Мыши водят хоровод», «Жили у бабуси два веселых гуся», «У медведя во бору», «Вышла курочка на грядки»
Гигиенические процедуры: • Умывание • Причесывание	«Водичка, водичка», «Ай, лады, лады, лады, не боимся мы воды », «Чистая водичка умоет Саше личико», «Петушок, петушок, подари мне гребешок», «Расти коса до пояса»