

Оздоровительная работа в ДОУ – залог успешного развития ребенка.

Здоровье человека на 50% зависит от образа жизни, на 20% - от окружающей среды, на 20% - от наследства, на 10% - от уровня развития здравоохранения. Всем известно, что дошкольный возраст до 7 лет является фундаментом в формировании физического психического здоровья. Поэтому цель и задача детского сада создать все условия для укрепления здоровья и устранения имеющихся нарушений. Воспитывать у детей потребность в здоровом образе жизни.

Здоровый образ жизни это:

- правильное питание;
- двигательная активность по возрасту;
- закаливание организма;
- развитие дыхательного аппарата;
- сохранение стабильного психоэмоционального состояния.

Когда же все это начинать? Здесь и сейчас. Каждый наш шаг можно оценить с точки зрения здоровья: как мы сидим (осанка, положение ног), какое настроение. Можно сделать упражнения, даже не вставая со стула (подышать – вентиляция легких, для мышц брюшного пресса, ног, спины), упражнения для рук, пальчиковая гимнастика. Двигательная активность необходима ребенку для нормального и правильного функционирования растущего организма.

Оздоровительная работа длится на три направления:

1. лечебно – профилактическая.
2. лечебно – оздоровительная.
3. закаливающие мероприятия.

Лечебно - профилактическая	Лечебно – оздоровительная	Закаливающие мероприятия
1.Профилактические прививки по возрасту. 2.Профилактические прививки по эпидпоказаниям. Сделано с сентября по март: 92 – RM; 26 - корь, краснуха; 26 – корь, паратит; 6 – АДС; 20 – грипп; 8 – полиомиелит.	1.Витамиотерапия. 2. Витаминизация третьего блюда. 3.Сбалансирование трехразовое питание. 4. Охрана психического здоровья. 5. Кварцевание.	1. Массажные дорожки. 2. Массаж 9 волшебных точек. 3. Дыхательная гимнастика. 4. Звуковая гимнастика. 5. Пальчиковая гимнастика. 6. Оксалиновая мазь. 7. Чесочно – луковые закуски. 8. Чесночные медальоны. 9. Ароматизация помещений (нарезанные лук и чеснок). 10. Воздушные ванны, прогулки. 11. Обширное умывание (лица, рук до локтя с мылом.) 12.Организация двигательного режима.

Дошкольный период характеризуется быстрым ростом и развитием организма. Все в первый раз и на всю жизнь. Очень многое зависит от взрослого, поэтому надо постараться заложить в ребенка все, что требуется, всему научить.