

ОСЕННИЕ ЗАМЕТКИ

(оздоровительная работа в ДОУ)

Многие медико-педагогические и оздоровительные мероприятия должны проводиться в течение всего года: профилактика заболеваний, вакцинация (разумеется, кроме периода адаптации), создание здоровой, экологически чистой среды, полноценное и комплексное медицинское обеспечение, организация рационального питания.

Но в значительной мере оздоровительную работу стоит планировать с учётом сезонной цикличности:

- осенью особое внимание надо уделять адаптационному периоду;
- зимой - профилактической работе в период зимних эпидемий;
- весной большую роль играют общеукрепляющие мероприятия в период закономерного истощения организма.

Ранней осенью дети приходят в детский сад и должны к нему адаптироваться. Этим и определяется суть оздоровительной работы в осенний период. В первую очередь это касается, конечно, «новеньких» детей; но и «стареньким» тоже нужно время, чтобы вновь вписаться в режим детского сада, найти себе место в сообществе сверстников.

В остальном осень - это благоприятное время года, когда отдохнувшие за лето дети с интересом включаются в жизнь детского коллектива. В осенний период средние показатели работоспособности выше, чем зимой и весной, а двигательная активность остаётся на высоком уровне вплоть до поздней осени. И большинство педагогических программ, как правило, пишутся в расчёте как раз на наименее проблемных «осенних» детей.

В дошкольных учреждениях в сентябре проводят диагностику. При этом большинство педагогов отмечает, что показатели развития и подготовленности у детей ниже, чем весной. Как правило, они связывают это с тем, что родители ничем летом с детьми не занимались. На самом же деле диагностика в период адаптации к дошкольному учреждению всегда даёт более низкие результаты. Уже в середине октября эти результаты будут сравнимы с весенними. Природа осенью щедро дарит нам свежие фрукты и овощи, - а значит и витамины, микроэлементы, биологически активные вещества, которые способствуют повышению защитных сил организма - что очень понадобится зимой. В питании должно быть как можно больше свежих фруктов и овощей - в чистом виде, в виде салатов, в виде соков. Хорошо использовать кисломолочные продукты, особенно с биодобавками, для улучшения пищеварения. Следует позаботиться о том, чтобы в сентябре-октябре в диете дошкольников присутствовали продукты питания, содержащие большое количество железа. Они способствуют благоприятному течению адаптационного периода.

Где-то в конце сентября возможно возобновление закаливания. Те дети, которые летом с родителями проводили закаливающие процедуры, могут приступать к ним почти с первых дней посещения детского сада. Однако

контраст температуры и время экспозиции должны быть несколько сокращены.

Сезонная фитотерапия проводится с использованием поливиминых плодов, таких, как шиповник, чёрная смородина, облепиха.

При ароматизации помещений осенью используют гармонизирующие и адаптогенные эфирные масла (например, бергамот).

Режим двигательной активности может быть достаточно интенсивный. Утренние встречи детей, гимнастику, подвижные игры хорошо проводить на свежем воздухе. Примерно до ноября нужно стараться организовывать и утренние, и дневные, и вечерние прогулки.

Успеха вам в осенних хлопотах!