Статья для родителей и педагогов ДОУ.

Оздоровительная работа с дошкольниками (осенний период)

Одним из важнейших направлений педагогической деятельности считаем сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Проанализировав статистические данные частоты заболеваемости детей дошкольного возраста, а также изучив медицинские рекомендации поступающих детей в ДОУ, сделали вывод, что на этапе дошкольного детства необходима работа по сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребенка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются двигательные навыки и физические качества.

       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 вновь принятые в детский сад 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.

       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 свежиефрукты 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 позаботится отом, 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 закалиающие 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 поливиминных 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. В течение всего периода посещения ДОУ нужно стараться организовывать и утренние, и дневные, и вечерние прогулки.

Ежедневно во всех возрастных группах реализуется несколько форм физкультурно-оздоровительной деятельности: утренняя гимнастика в зале и в летний период времени на открытом воздухе, разнообразные подвижные игры в течение всего дня, занятия по физической культуре в зале и на воздухе. Все вместе эти формы деятельности позволяют обеспечить двигательную активность детей на протяжении всего дня, рационально распределить интеллектуальную и физическую нагрузку детей.

Литература

1. Антонов, Ю. Е. Здоровый дошкольник. Оздоровительные технологии 21 века [Текст]/ Ю. Е.Антонов. - Москва: Аркти , 2001.

2. Богина, Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. [Текст]: Методическое пособие / Т.Л.Богина. - Москва: Мозаика - Синтез, 2005.

3. Давыдова, О.И. Работа с родителями в детском саду [Текст] / О.И.Давыдова, Л.Г. Богославец, А.А.Майер. - Москва: Сфера, 2005.