**Медико-профилактические технологии**

Актуальная тема для разговора во все времена – это здоровье человека.

Дошкольный возраст является решающим этапом в формировании фундамента физического и психического здоровья ребенка. В этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма. Вместе с тем, результаты изучения динамики основных показателей состояния здоровья и развития ребенка *(мониторинг)* показали, что у значительной части детей, посещающих дошкольное учреждение, наблюдаются различные отклонения в состоянии здоровья, отставания в физическом развитии.

Таким образом, необходимым стало изучение современных методик по укреплению и сохранению детского здоровья. В последние годы в нашем детском саду активно внедряются здоровьеформирующие и здоровьесберегающие **технологии**, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования – задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей и родителей, педагогов и специалистов детского учреждения.

Здоровьесберегающие образовательные **технологии** – системно организованная совокупность программ, приемов, методов организации образовательного процесса, направленная на укрепление и сохранение здоровья детей; качественная характеристика педагогических **технологий** по критерию их воздействия на здоровье воспитанников и педагогов; **технологическая** основа здоровьесберегающей педагогики.

В связи с этим можно выделить следующие виды здоровьесберегающих **технологий** в дошкольном образовании:

**медико-профuлактические**;

физкультурно-оздоровительные;

**технологии** обеспечения социально-психологического благополучия ребенка; здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов дошкольного образования; валеологического просвещения родителей, здоровьесберегающие образовательные **технологии в детском саду**.

Подробнее мы остановимся на **Медико-профилактических технологиях**.

Задачи: сохранение и приумножение здоровья детей под руководством **медицинской** сестры детского сада в соответствии с **медицинскими** требованиями и нормами, с использованием **медицинских средств**.

Компоненты:

• мониторинг здоровья дошкольников и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья;

• организация профилактических мероприятий в детском саду;

• закаливание;

• рациональное питание;

• рациональный режим дня;

• здоровьесберегающая среда в дошкольном учреждении.

• контроль и помощь в обеспечении требований СанПиНов.

Мониторинг здоровья воспитанников — это непрерывное наблюдение за состоянием здоровья детей.

Ежедневно медсестра осматривает ребят после приёма в группу. Ежегодно проводятся медицинские обследования (анализы крови и мочи), комплексный осмотр специалистами (диспансеризация). По результатам мониторинга медсестра совместно с педиатром подготавливает план по оптимизации здоровья детей, проводит консультации для родителей и педагогов. Анализ заболеваемости в ДОУ проводится ежемесячно и ежеквартально. Воспитатели в группах ведут экраны заболеваемости и отслеживают количество дней, пропущенных по болезни и без причины. Данные комплексной диагностики позволяют нам правильно разделить детей на группы здоровья; уделить внимание не только детям с хроническими заболеваниями, но и детям с незначительными отклонениями; а так же эффективно строить физкультурно-оздоровительную работу в дошкольном учреждении с детьми 2-й, 3-й и 4-й групп здоровья и профилактическую с детьми 1-й группы здоровья. Результаты комплексной диагностики заносятся в паспорта здоровья дошкольников, что позволяет нам ежегодно анализировать состояние здоровья воспитанников, планировать физкультурно-оздоровительную, медицинскую и педагогическую, санитарно - просветительной работу в учебном году, прогнозировать основные направления на будущее. Формировать, сохраненять и укреплять здоровья всех субъектов образовательного процесса в ДДУ.

Для оздоровления детей используются все природные факторы: солнце, воздух, вода, земля (летом хождение босиком). Закаливающие мероприятия осуществляются круглый год, но их вид и методика меняются в зависимости от сезона и погоды.

***Приём детей****.* Создание условий, гигиенические процедуры, беседы с родителями о здоровье детей, термометрия (в группах раннего возраста и при карантинах).

***Утренняя гимнастика*** вовлекает весь организм ребенка в деятельное состояние, углубляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ, поднимает эмоциональный тонус, воспитывает внимание, целеустремленность, вызывает положительные эмоции и радостные ощущения, повышает жизнедеятельность организма, дает высокий оздоровительный эффект. Проводится ежедневно до завтрака, на воздухе или в помещении (в зависимости от экологических или погодных условий). Утренняя гимнастика проводиться в хорошо проветриваемом помещении и включает в себя оздоровительный бег.

Варианты проведения утренней гимнастики:

* + Игрового характера с элементами фольклора;
  + С использованием полосы препятствий;
  + С включением оздоровительных пробежек;
  + С использованием простейших элементов фитнес-аэробики;

После проведения утренней гимнастики в группах детьми проводиться обширное умывание и дыхательная гимнастика.

***Физкультминутки*** проводятся в середине образовательной деятельности, снимают утомление и активизируют мышление детей, повышают умственную работоспособность

**Требования к физкультминуткам:**

* + должны проводиться на начальном этапе утомления;
  + содержание физкультминуток должно органически сочетаться с программным содержанием занятия;
  + упражнения должны быть занимательными, хорошо знакомы детям;
  + предпочтение нужно отдавать упражнениям для утомлённых групп мышц;
  + комплексы физкультминуток подбираются в зависимости от вида занятия, его содержания.

***Занятия в физкультурном зале (два раза в неделю)1 раз на прогулке по расписанию.*** Эффективность занятий по физической культуре осуществляется за счет правильного распределения детей на подгруппы в зависимости от уровня физического развития. Занятия проводятся по расписанию инструктором по физической культуре и воспитателями. Физкультурный зал хорошо оснащен спортивным оборудование.

***Организация детей на прогулку.*** С целью предупреждения перегревания, детского организма в детском саду организована помощь в одевании детей на прогулку на группах раннего и младшего дошкольного возраста. Воспитатель выходит на прогулку с подгруппой детей, которые оделись быстрее. Другую подгруппу на прогулку сопровождает младший воспитатель.

**Подготовка ко сну, сон.**

* + гигиенические процедуры;
  + тщательное полоскание рта после приема пищи;
  + во время укладывания детей на сон педагоги рассказывают или читают детям произведения художественной литературы;

***Разминка в постели и самомассаж.*** Дети просыпаются постепенно. Затем они, лежа в постели на спине поверх одеяла, выполняют 5-6 упражнений общеразвивающего воздействия и элементарные приёмы самомассажа.

После выполнения упражнений лежа в постели, дети по предложению воспитателя встают и выполняют в разном темпе несколько движений (ходьба на месте, ходьба обычным, гимнастическим, скрестным шагом). Затем все переходят из спальни в групповую комнату, которая хорошо проветрена (температура +17° – +19°С).

***Гимнастика после дневного сна.*** В групповой комнате дети под музыку выполняют ходьбу босиком, в том числе по коврикам с солевым раствором. произвольные танцевальные, музыкально-ритмические упражнения, упражнения для профилактики плоскостопия и нарушения осанки. Заканчивается комплекс дыхательными упражнениями. В течение года мы используем различные варианты гимнастики. Систематически проводится гимнастика для глаз с целью профилактики близорукости.

Стало традицией проведение ***спортивных праздников, досугов, дней здоровья***, в которых участвуют дети, сотрудники, родители.

 Оксигенотерапия — методика насыщения организма кислородом. В детских садах реализуется через организованное употребление воспитанниками кислородного коктейля. Это напиток с высокой пенной шапкой, изготовленный из яблочного сока. Принимается курсами и под контролем медицинской сестры. Систематическое употребление кислородного коктейля тонизирует общее состояние организма и оказывает положительное влияние на эмоциональное состояние детей, является профилактикой хронической усталости у дошкольников.

Полноценное физическое и нервно-психическое развитие ребенка возможно лишь при обеспечении его рациональным питанием. Рациональное питание предусматривает использование необходимого набора продуктов, содержащих все пищевые компоненты, витамины, микроэлементы в соответствии с возрастными физиологическими потребностями развивающегося организма ребенка.

В нашем детском саду при организации питания соблюдаются все гигиенические требования к приготовлению, доставке и раздаче пищи. Регулярность питания и создание благоприятной обстановки во время приема пищи способствует выработке у ребенка положительного пищевого рефлекса, что обусловливает поддержание хорошего аппетита.

Каждый прием пищи в детском саду используется как благоприятный момент для воспитания у дошкольников культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания.

Важным моментом в организации питания детей можно считать дежурство детей, которые помогают взрослому накрыть стол, разложить столовые приборы, убрать использованную посуду. Однако, особое внимание мы уделяем на то, чтобы у детей, помогающим взрослым, не нарушался режим дня, их деятельность была посильной и не сокращала времени прогулки или дневного сна.

Основные принципы рационального питания:

• Обеспечение поступления всех основных пищевых веществ в количествах, отвечающих физиологическим потребностям детского организма.

• Соблюдение режима питания.

• Выполнение установленных правил **технологии приготовленных блюд**, обеспечивающих максимальное сохранение пищевой ценности продуктов.

В соответствии с этими принципами при организации питания соблюдаются следующие требования:

-качество поставляемых продуктов;

-выполнение натуральных норм;

-**технологии приготовления блюд**;

-калорийность питания;

-выход и качество блюд;

-соответствие температуры подаваемых блюд;

-доведение норм питания до детей;

-своевременность приготовления и сроки реализации готового питания;

-количество пищевых отходов;

-культура организации питания.

Важная роль в рамках здоровьесберегающих программ отводится противоэпидемической работе и медицинскому контролю работы пищеблока в соответствии с действующими санитарно-гигиеническими правилами.

Осуществляется витаминная профилактика (отвар шиповника в осеннее - зимний период, витаминизация третьих блюд с использованием аскорбиновой кислоты).

Находят применение и народные средства (ношение кулонов с чесноком) в целях профилактики вирусных инфекций.

Физически правильно построенный РЕЖИМ имеет важнейшее значение для предупреждения утомления и охраны нервной системы детей, создает предпосылки для нормального протекания всех жизненно важных процессов в организме.

Одна из главных условий правильного построения режима дня- обеспечение его соответствия возрастным психофизическим особенностям ребенка.

Рациональный режим дня представляет собой оптимальное сочетание периодов бодрствования и сна в течении суток при реализации принципа рационального чередования разнообразных видов деятельности и активного отдыха в процессе бодрствования. Учебный план в нашем детском саду построен в соответствии с нормативными документами различного уровня (Федеральный закон от 26.05.2012г. №273-ФЗ *«Об образовании а Российской Федерации»* СанПиН от 15.05.2013 N 26 "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"

Занятия, требующие повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей, проводятся в первую половину дня и в дни наиболее высокой работоспособности *(вторник, среда)*.

Для профилактики утомления детей сложные занятия сочетаются с физкультурными и музыкальными. В группах допускается проведение организованной деятельности, как в первой, так и во второй половине дня. В средних, старших и подготовительных группах допускается проведение во вторую половину дня организованной деятельности *«Физическая культура»* и *«Музыка»*.

На основе учебного плана составляется расписание организованной образовательной деятельности на учебный год с учетом здоровьесберегающего режима:

- соблюдение максимально допустимой недельной учебной нагрузки;

- соблюдение длительности занятий;

- соблюдение минимального перерыва между занятиями 10 минут;

- чередование в расписании занятий по сложности с усложнением к середине недели;

- чередование активных и малоактивных видов деятельности детей в режиме дня.

Некоторые занятия мы проводим с детьми старшего возраста во второй половине дня, после дневного сна. Длительность этих занятий не более 25 – 30 минут. Общественно-полезный труд детей старших и подготовительных групп проводим в форме самообслуживания.

Режим дня во всех возрастных группах включает примерно одинаковые компоненты, однако в зависимости от возраста детей постепенно увеличивается длительность периода бодрствования, объем и интенсивность умственных и физических нагрузок, изменяется их содержание, форма организации, уменьшается длительность дневного сна.

Предметно – пространственная среда является одним из основных средств развития личности ребенка, источником его индивидуальных знаний и социального опыта. Предметно-пространственная среда в нашем учреждении обеспечивает не только физическую активность детей, но и является основой для их самостоятельной двигательной деятельности. Роль взрослого в данном случае состоит в том, чтобы рационально организовать среду в группе.

При проектировании предметно-пространственной среды, способствующей полноценному развитию детей, мы учитываем следующие факторы:

• Индивидуальные социально-психологические особенности ребенка;

• Особенности его эмоционально-личностного развития;

• Индивидуальные интересы, склонности, предпочтения и потребности;

• Возрастные и поло-ролевые особенности;

• Любознательность, исследовательский опыт и творческие способности.

В целях реализации индивидуальных интересов предметно-пространственная среда обеспечивает право свободы выбора каждого ребенка на любимое занятие. Развитие любознательности, исследовательского интереса и творческих способностей каждого ребенка основано на создании спектра возможностей для моделирования, поиска и экспериментировании.

Для этого в каждой возрастной группе созданы условия для подгрупповых и индивидуальных активных движений детей *(физкультурные пособия, спортивные комплексы)*.

Итак, здоровьесберегающая среда, созданная в условиях детского сада, способствует обеспечению адаптации ребенка в социуме, реализации потребностей детей в двигательной активности и более эффективному развитию двигательных навыков.

Результатом эффективной работы педагогического коллектива является снижение заболеваемости детей.

Только здоровый ребенок может быть успешен в процессе личностного и интеллектуального развития, а значит, успешен в обучении. От того насколько грамотно организована работа с детьми по физическому воспитанию, насколько эффективно используются для этого условия дошкольного учреждения, зависит здоровье ребенка.