Кадрова Наталья Федоровна, воспитатель

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №72» Энгельсского муниципального района Саратовской области

**Название статьи**

## «Разработка рекомендаций по использованию здоровьесберегающих технологий в ДОУ»

Одним из основных направлений по формированию физически и психически здорового ребёнка является работа с родителями.Если мы хотим вырастить нравственно и физически здоровое поколение, то должны решать эту проблему «всем миром», семья, детский сад, общественность.

Для себя мы определили следующие задачи работы с родителями:

* Повышение педагогической культуры родителей.
* Пропаганда общественного дошкольного воспитания.
* Изучение, обобщение и распространение положительного опыта семейного воспитания.
* Установка на совместную работу с целью решения всех психолого – педагогических проблем развития ребёнка.
* Вооружение родителей основами психолого – педагогических знаний через психологические тренинги, консультации, семинары.
* Валеологическое просвещение родителей в создании экологической и психологической среды в семье.
* Включение родителей в воспитательно - образовательный процесс.

Рекомендуется использовать следующие формы работы с родителями:

1. Проведение родительских собраний, семинаров – практикумов, консультаций.

2. Педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые) по проблемам.

3. Дни открытых дверей.

4. Экскурсии по детскому саду для вновь прибывших.

5.Показ занятий для родителей (как уже посещавших дошкольное учреждение, так и вновь прибывших).

6. Совместные занятия для детей и родителей.

7. Круглые столы с привлечением специалистов детского сада (логопеда, инструктора по физическому воспитанию, психолога, медицинской сестры, врача).

8. Родительский всеобуч: клуб «Здоровый ребёнок».

9. Организация совместных дел.

Для успешной работы с родителями использовать план изучения семьи:

* Структура семьи и психологический климат (сколько человек, возраст, образование, профессия, межличностные отношения родителей, отношения родителей с детьми, стиль общения).
* Основные принципы семейных отношений (гуманизм или жестокость, ответственность или анархия, взаимное доверие или подозрительность, взаимопомощь или невнимание и т.п.).
* Стиль и фон семейной жизни: какие впечатления преобладают – положительные или отрицательные, причины семейных конфликтов.
* Социальный статус отца и матери в семье, степень участия в воспитательном процессе, наличие желания воспитывать ребёнка.
* Воспитательный климат семьи, уровень педагогической культуры, подготовленность родителей, знание своего ребенка, адекватность оценок своего поведения.

Помимо работы педагогов, сохранение здоровья детей должно осуществляться и другими работниками ДОУ.

Старшая медицинская сестра обязана проводить:

- обследование детей по скрининг – программе и выявление патологии; утверждение списков часто и длительно болеющих детей;

- определение оценки эффективности реабилитации, показателей физического развития, критериев здоровья;

- составление индивидуального плана реабилитации;

 - гигиеническое воспитание и обучение детей и родителей.

Завхоз детского сада должен:

- обеспечивать условия для предупреждения травматизма в ДОУ;

- позаботиться о создании материально – технических условий воспитательной работы;

- обеспечивать контроль за выполнением младшим обслуживающим персоналом санитарно – гигиенических условий.

Инструктор по физической культуре проводит:

- определение показателей двигательной подготовленности детей;

- коррекцию отклонений в физическом развитии;

- дыхательную гимнастику, физкультурные занятия;

- закаливание (физкультурные занятия на воздухе, при открытых окнах, утренняя гимнастика в сочетании с воздушными ваннами).

 Шеф – повар дошкольного учреждения обеспечивает:

- контроль за соблюдением технологии приготовления блюд рационального питания;

- проведение краткосрочной диетотерапии.

Воспитатели старшей группы должны проводить:

- внедрение здоровьесберегающих технологий;

- пропагандуздорового образа жизни;

- закаливающие мероприятия;

- пропаганду методов оздоровления в коллективе детей;

- дыхательную гимнастику;

Младший обслуживающий персонал должен отвечать за:

- соблюдениемсанитарно – охранительного режима;

- помощь педагогам в организации физкультурно – оздоровительных мероприятий.

Работа по сохранению здоровья детей, как физического, так и психического должна в первую очередь вестись родителями. Посещая детский сад ребенок находится в тесном контакте с другими детьми, что способствует быстрому распространению инфекций. Как было выявлено в ходе исследования, основными причинами пропуска посещений являются вирусные и бактериальные инфекции детей. Поэтому родители должны предпринять особые усилия по профилактике инфекционных заболеваний.

 Различают следующие виды профилактики:

* экспозиционная профилактика – предотвращение контактов ребенка с источниками вирусов;
* диспозиционная профилактика – методы повышения сопротивляемости детского организма (включает неспецифическую и специфическую профилактику).

Экспозиционная профилактика – профилактика заражения. Поскольку источником заражения является человек, то, чем больше число людей, с которыми контактирует ребенок, тем больше вероятность инфицирования. Такой опасный для ребенка контакт может произойти и в ДОУ, и в кинотеатре или магазине, и во время развлекательных мероприятий, и в городском транспорте. В период сезонного повышения заболеваемости или в период эпидемии гриппа желательно сократить до минимума контакты ребенка с посторонними людьми.

Понятно, что в детский сад ребенок будет продолжать ходить. Но от похода в цирк или по магазинам с ребенком следует воздержаться, ограничить (если возможно) пользование городским транспортом, поменьше ходить в гости и т.д. В период эпидемии ОРВИ или гриппа не следует идти с ребенком на очередной профилактический осмотр.

Если необходимость посетить детскую поликлинику все же появилась, то желательно вести ребенка обоим родителям: пока один из них сидит в очереди, другой гуляет с ребенком на улице, чтобы свести до минимума контакт с больными детьми.

При повышении уровня заболеваемости энтеровирусной и аденовирусной инфекции следует воздержаться от посещения ребенком бассейна, поскольку эти вирусы могут передаваться также и водным путем.

Другим способом предупреждения инфицирования является создание преграды на путях передачи вирусной инфекции, то есть воздействие на сам механизм заражения.

Основным путем распространения респираторных вирусных инфекций является воздушно-капельный путь. Многие родители не раз слышали о защитной роли марлевых или современных одноразовых масок. Однако следует понимать, что, учитывая размеры вируса, маска не может «не пропускать» вирус. И все же отказываться от использования масок не следует.  Но надевать ее нужно не здоровым, а больным детям. Маска задержит разбрызгивание вируса в капельках слизи при кашле и чихании больного и уменьшит попадание вируса на окружающие предметы и людей.

Выполнять свою защитную роль маска будет только в случае ее смены каждые 4 часа. В противном случае она станет резервуаром скопления вирусов. Марлевые маски можно использовать повторно после стирки и проглаживания горячим утюгом. Таким образом, маска, надетая больным, является хоть и малоэффективным, но все же средством защиты здоровых детей.

Известно, что вирусы в течение многих часов и даже суток сохраняют свою инфицирующую способность при условии теплого, сухого, неподвижного воздуха. И только при регулярном проветривании и увлажнении воздуха в помещении риск инфицирования значительно снижается.

Проветривание детской комнаты надо проводить по 15 минут до 5 раз в сутки, и сквозное проветривание один раз в день. Исходя из этого, к профилактическим мероприятиям относятся: ежедневная влажная уборка помещения; ковры из комнаты ребенка в период эпидемии гриппа желательно убрать; частое проветривание комнаты; во время эпидемии гриппа и ОРВИ лучше убрать из комнаты ребенка мягкие игрушки, ибо они тоже относятся к активным пылесборникам.

Для энтеровирусов типичным является кишечный путь заражения, поэтому с грязными руками ребенок может занести инфекцию в свой организм.  Чтобы предотвратить заражение через рот, нужно: тщательно мыть руки с мылом после возвращения с улицы; допустимо и частое использование гигиенических влажных салфеток в течение дня (если нет условий для мытья рук); при наличии больного в семье ему обязательно следует выделять отдельную посуду и полотенце[Тарасова 2009].

Одним из эффективных способов профилактики вирусных инфекций является применение солевых растворов в виде промываний носа. Они уменьшают концентрацию вирусов в носоглотке и носовых ходах. Для этого необходимо регулярно закапывать их в нос и полоскать солевым раствором горло.

Особенно важно это проводить при реальной угрозе заражения. Удобным для применения является препарат Аква Марис – средство, изготовленное из морской воды.  Препарат может применяться не только с профилактической, а и с лечебной целью при ОРВИ и ОРЗ.

Одним из эффективных и безопасных способов защиты ребенка может быть применение эфирных масел. Они не только обеззараживают воздух при распылении в комнате, но и оказывают благоприятное воздействие на психоэмоциональное состояние людей. Удобными для пользования являются композиции эфирных масел «Дыши» в виде капель или аэрозоля. Их не нужно наносить на слизистые оболочки ребенка.   Ими можно пользоваться в местах большого скопления людей (транспорт, магазин, школа) – 3-4 капли масла, нанесенные на воротник или платок, защитят ребенка от болезнетворных микроорганизмов.

К профилактическим мерам относится непосредственное воздействие на уже попавшие в организм вирусы с помощью противовирусных препаратов. Противовирусные препараты  обладают избирательным действием на определенные вирусы. На вирус гриппа воздействуют Озельтамивир и Ремантадин (действует на вирус гриппа А).  Применяют их при контакте с больным гриппом, но назначить препарат и определить дозу должен врач с учетом возраста ребенка и возможных противопоказаний.

Таким образомво второй главе нами был проведен анализ эффективности использования здоровьесберегающих технологий в старшей и подготовительной группах ДОУ «Журавлик»г. Энгельса.

Анализируя полученные данные можно утверждать, что число заболеваний в последнем периоде (2018-2019гг.) увеличилось по сравнению с исходным, (2017 - 2018гг.). Выявляя причины заболеваемости детей, выяснили, что одной из причин является малоподвижный образ детей дома. Родители вместе с детьми проводят все свободное время у телевизоров и компьютеров, а не на свежем воздухе.

В целях оздоровления организма детей и приобщения их к здоровому образу жизни, нами разработан комплекс мероприятий, направленных на решение имеющихся проблем. Работа по применению здоровьесберегающих технологий в МДОУ «Журавлик» была выстроена по двум направлениям:

1. Технологии обучения здоровому образу жизни;
2. Технологии сохранения и стимулирования здоровья.

Так в нашем ДОУ проводились различные праздники, уроки Здоровья. Кроме того, в качестве дополнительного просветительского направления в области приобщения к здоровому образу жизни была внедрена оздоровительная технология «БОС-здоровье – учимся и оздоравливаемся».

Педагогический коллектив также успешно проводит различные виды закаливания: воздушные ванны и ходьба по корригирующим дорожкам; дыхательная гимнастика и точечный массаж; массаж стопы (су-джок); солевое закаливание с профилактикой плоскостопия; обширное умывание, сухое обтирание, уход за полостью рта.

Кроме того, внедрено активное использование нетрадиционных технологий оздоровления: игры и драматизации с медитацией и релаксационной ориентацией, элементы йоги, дыхательной и звуковой гимнастики, гимнастики для глаз (офтальмотренаж), биомассаж, ритмопластика, ароматерапия, ионизация воздуха в помещениях ДОУ.

Применяемые технологии подтвердили свою эффективность в результате проведения констатирующего и контрольного этапов исследования. Нами выявлено снижение числа заболеваний ОРВИ в исследуемой группе детей (у мальчиков - с 17 до 16, у девочек с 15 до 13) заболевших в период проведения эксперимента.

Также в группе сократилось количество детей, имеющих низкий уровень владения валеологическими знаниями (с 8 чел. До 3). Интерес к здоровому образу жизни проявляют уже 8 ребят из 23.

Мы считаем, что наметившаяся положительная тенденция позволяет судить о перспективности применения разработанного нами комплекса здоровьесберегающих мероприятий. И использование в педагогическом процессе здоровьесберегающие технологии, педагогами дошкольных образовательных учреждений способствуют сохранению и укреплению здоровья детей, что является приоритетной задачей в воспитании и обучении подрастающего поколения.

Предложенные рекомендации по использованию здоровьесберегающих технологий в ДОУ носят комплексный характер и рассчитаны не только для педагогов, но и для остальных работников ДОУ. Для родителей предложены специальные рекомендации по профилактике вирусных заболеваний в период их массового распространения.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:**

1. Растим здоровых детей (физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ). Тарасова О.Ю. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://ds82.ru (дата обращения 04.03.2015)
2. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2015/09/22/profilaktika-orvi-i-grippa>
3. <https://multiurok.ru/index.php/files/konsultatsiia-dlia-roditelei-profilaktika-orvi-i-g.html>
4. <https://docplayer.com/59145276-Profilaktika-grippa-orvi.html>
5. <https://nfdou34.edumsko.ru/conditions/medicin1/post/190788>
6. https://www.kras-dou.ru/244/index.php?option=com\_content&view=article&id=269:obshchie-svedeniya-i-vidy-profilaktiki-grippa&catid=58:zdorove&Itemid=288