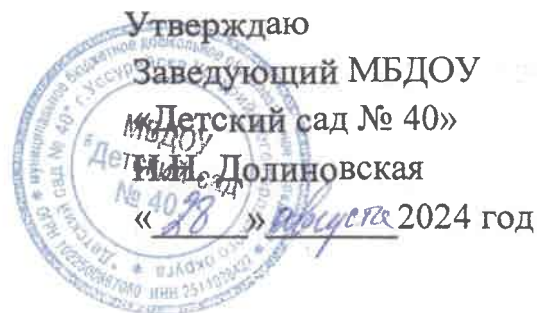


Журнал здоровья

13 группа



Воспитатель: Зайцева Ольга Владимировна









**Список детей подготовительной группы
на 2024– 2025 уч. год.**

№	ФАМИЛИЯ, ИМЯ РЕБЕНКА	дата рождения
1	Акимов Макар Алексеевич	15.09.2017
2	Алпатов Лев Денисович	03.10.2019
3	Беломаз Евангелия Руслановна	30.07.2018
4	Берестенко Виктория Николаевна	04.05.2018
5	Васильченко Диана Максимовна	06.04.2018
6	Ваулина Милена Александровна	09.05.2018
7	Гайдаенко Маргарита Михайловна	17.04.2018
8	Горох Александра Александровна	15.12.2018
9	Демина София Александровна	25.06.2018
10	Дидик Василиса Васильевна	21.11.2018
11	ЗиглинДарина Владимировна	24.10.2018
12	Иванчик Иван Юрьевич	03.03.2018
13	Кунашенко Тимофей Михайлович	21.09.2018
14	Лях Дарина Павловна	14.07.2018
15	Маранджян Максим Анатольевич	11.01.2018
16	Мишина Анна Сергеевна	24.07.2018
17	Нестеренко Дарья Александровна	03.01.2018
18	Обухов Глеб Артемович	26.09.2018
19	Подтеков Тимур Валентинович	25.12.2018
20	ПрокопчукИонна Евгеньевна	12.04.2018
21	Рыжкова София	09.01.2019
22	Рыкова Жанна Максимовна	26.03.2018
23	Сидоренко Милана Евгеньевна	28.10.2018
24	Скотникова София Игоревна	19.06.2018
25	Столыгина Елизавета Дмитриевна	21.11.2018
26	Ступников Глеб Алексеевич	26.04.2018
27	Трефилова Полина Андреевна	28.10.2018
28	Шкарупа Виктория Викторовна	23.08.2018

*Основные размеры столов и стульев для детей раннего
возраста и дошкольного возраста*

Группа роста детей (мм)	Группа мебели	Высота стола (мм)	Высота стула (мм)
до 850	00	340	180
свыше 850 до 1000	0	400	220
с 1000 - 1150	1	460	260
с 1150 - 1300	2	520	300
с 1300 - 1450	3	580	340
с 1450 - 1600	4	640	380

<i>Номер мебели</i>	<i>Маркировка</i>	<i>Рост ребенка</i>	<i>Высота рабочей плоскости (столы)</i>	<i>Высота сиденья (стулья)</i>
00	Черный 	до 850 мм	340 мм	180
0	Белый 	850 – 1000 мм	400 мм	220
1	Оранжевый 	1000 – 1150 мм	460 мм	260
2	Фиолетовый 	1150 – 1300 мм	520 мм	300
3	Желтый 	1300 – 1450 мм	580 мм	340
4	Красный 	1450 – 1600 мм	640 мм	380

Нормативы параметров мебели для ДОУ

Выписка

из Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28

"Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»"

Методика закаливания в детском саду

Система закаливающих мероприятий

В основе закаливания лежит тренировка организма к переносимости. Закаливание детей дошкольного возраста в ДОУ состоит из системы мероприятий, включающих элементы закаливания в повседневной жизни, которые включены в режимные моменты и специальные мероприятия: воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры, правильно организованную прогулку, являются частью физкультурных занятий.

При правильно проводимом закаливании:

1. Повышается устойчивость организма ребенка к меняющимся условиям внешней среды, контрастным изменениям отдельных ее факторов.
2. Возрастает сопротивляемость организма болезням.
3. Стимулируется общее физическое и нервно - психическое развитие.
4. Повышается выносливость ребенка к физическим и умственным нагрузкам.

Основные принципы и средства закаливания

С давних времен использовались и сейчас остаются основными и самыми действенными средствами закаливания естественные силы природы: **солнце, воздух и вода.**

Целью физического воздействия является воспитание здоровых, стойких, мужественных людей, активных строителей коммунистического общества и бесстрашных защитников Родины. Закаливание организма детей служит той же цели.

Закаливание чаще всего рассматривается как процесс приспособления организма к меняющимся условиям погоды и климата. Но говоря о закаливании как средстве физического воспитания, мы имеем в виду не только приспособление организма, происходящее под влиянием неблагоприятных условий. Закаливание надо рассматривать как сознательное применение в определенной системе мероприятий, повышающих сопротивляемость организма, воспитывающих способность быстро и без вреда для здоровья применяться к различным условиям внешней среды. Закаливание следует начинать с самого раннего детства и продолжать в течение всей жизни, видоизменяя формы и методы его применения в зависимости от возраста. Оздоровительное значение воздушных, солнечных ванн, водных процедур, несомненно. Закаленные дети меньше болеют, легче переносят заболевания. Доступность средств закаливания заключается в том, что они всегда под рукой, главное в том, что можно

использовать в том или ином виде, в любое время года, в любых условиях. Они не требуют сложной аппаратуры и специальных кабинетов; способы их применения в умелых руках не представляют затруднений.

При закаливании надо руководствоваться определенными принципами, к числу таких относятся: постепенность, систематичность, учет индивидуальных особенностей ребенка. Если не будут соблюдаться эти принципы, то закаливание будет носить случайный характер.

Нельзя предъявлять слишком больших требований к неподготовленному организму, - он может не справиться с ними. Соблюдение принципа постепенности особенно важно для детей, так как детский организм еще не обладает большой сопротивляемостью. Чтобы был эффект от закаливания необходимо постепенно усиливать нагрузку.

Нельзя прерывать начатые мероприятия. Но систематичность нужна не только в проведении того или иного специального мероприятия. Если проводятся все мероприятия, а дети мало гуляют, одеваются слишком тепло, не в соответствии с погодой, то закаливание нельзя считать полноценным. Закаливание должно проводиться систематично, лучше всего с самого рождения и продолжаться в течение всей жизни. Необходимо также считаться с индивидуальными особенностями ребенка.

Есть дети чувствительные, к ним применяются более нежные средства закаливания или более постепенно, осторожно, но совсем отказываться от средств закаливания нецелесообразно. Дети должны принимать активное участие в закаливающих мероприятиях, знать порядок их проведения.

Большое значение имеет и заинтересованность детей. Личный пример взрослых также имеет большое значение: если взрослые сами боятся холода, не любят прогулок, вряд ли они смогут воспитать детей закаленными.

"ВОДА"

Вода - общепризнанное средство закаливания. Преимущество воды перед другими средствами закаливания заключается в том, что водные процедуры легко дозировать.

Принцип постепенности легче всего выдержать именно при применении воды: можно взять воду той температуры, которая нужна в данном случае, постепенно снижая ее.

При проведении водных процедур с детьми дошкольного возраста следует придерживаться следующих правил:

1. Надо, чтобы дети к воде подходили с теплым телом, при этом нужно, чтобы в помещении, где это происходит, температура должна соответствовать принятым для данного возраста, а также, чтобы детям не приходилось долго

ожидать своей очереди.

2. Надо проследить за своевременным появлением покраснения кожи. Если эта реакция запаздывает, надо способствовать ее наступлению, тщательным растиранием кожи полотенцем "до красноты".

3. Чем холоднее вода, тем короче должно быть время ее "соприкосновения с телом".

Существует несколько отдельных способов закаливания водой:

1. *Обтирание* - самая нежная из всех водных процедур. Его можно применять во всех возрастах, начиная с младенческого. Обтирание производится смоченной в воде материей, ткань которой должна удовлетворять следующим условиям: хорошо впитывать воду, не быть слишком мягкой. Желательно, чтобы рукавички были хорошо смочены, но вода не должна с них капать. После обтирания тело растирают сухим полотенцем. Обтирание сопровождается легким массирующим действием, а массаж всегда делают от периферии к центру, поэтому конечности надо обтирать снизу вверх (руки от кисти, ноги от стопы). Снижение температуры на один градус через 2-3 дня.

2. *Обливание* - бывает местное и общее. Местное обливание: обливание ног, чаще всего используется в яслях и младших группах. Начальная температура воды +30, затем доводят до +18, а в старших группах до +16. Время обливания ног 20-30 секунд.

Общее обливание надо начинать с более высокой температуры преимущественно летом, а в осенне-зимний период надо организовать так, чтобы вода охватывала возможно большую поверхность тела, спину, затем грудь и живот, затем правый и левый бок. После окончания - растереть полотенцем. Время под струей 20-40 секунд. Душ действует сильнее, чем простое обливание. Вода из душа оказывает массирующее действие, ощущается как более теплая, чем даже вода при обливании.

3. *Купание* проводится в естественных условиях, то есть в водоемах (реке, озере, море) в летнее время - является одним из лучших способов закаливания. Можно купать детей с раннего возраста, начиная с температуры +24 - 26 воздуха и не ниже +22 воды, более закаленных детей можно купать при температуре +19 - 20 воды. Длительность пребывания в воде увеличивается от 1-2 минут до 5-8 мин. после купания всегда должны быть движения.

Купание противопоказано детям с заболеванием сердца, болезнями почек, почечных лоханок, детям, недавно перенесшим плеврит, воспаление легких.

В каждом отдельном случае вопрос о применении купания решается врачами.

"ВОЗДУХ"

Воздух - это среда, постоянно окружающая человека. Он соприкасается с кожей - непосредственно или через ткань одежды и со слизистой оболочкой дыхательных путей. Из специальных мер закаливания воздухом в детских садах применяются: сон на воздухе, в холодное время и воздушные ванны. В детском саду мы используем воздушный режим.

"СОЛНЦЕ"

Закаливающее значение действия солнца своеобразно. Солнце является сильно действующим средством закаливания. Солнечные лучи оказывают на организм общее укрепляющее действие, повышают обмен веществ в организме, лучше становится самочувствие, сон, кожа лучше регулирует теплообмен. Но солнце может оказывать и отрицательное действие. Поэтому надо к этой процедуре подходить очень осторожно. У младших детей особенно полезны солнечные ванны, но важен при этом индивидуальный подход. Проводить солнечные ванны надо в движении, но игры надо проводить спокойного характера. Солнечные ванны увеличиваются постепенно:

- в младших группах до 20-25 мин.
- в старших группах до 30-40 мин.

Солнечные ванны лучше принимать с 8 до 9 ч и с 15 ч до 16 ч. Начинать надо после еды, чтобы прошло не меньше полутора часа, и до начала еды за полчаса. Надо опасаться перегревов. Нужны светлые панамки. Если ребенок перегрелся, надо накрыть лицо полотенцем, отвести в тень, умыться, дать воды.

В детском саду закаливание осуществляется путем включения элементов закаливания в повседневную жизнь детей и проведения специальных мер закаливания. Закаливание в режим дня повседневной жизни сводится к следующему:

- а) создание привычки к широкому пользованию свежим наружным воздухом в помещении;
- б) рациональная одежда;
- в) длительное пребывание на воздухе независимо от погоды;
- г) воспитание привычки к холодной воде.

Применение закаливания несколько видоизменяется в зависимости от времени года и от возраста детей.

Все закаливающие процедуры должны проводиться ежедневно. Обтирание и обливание проводятся после сна, строго под наблюдением медицинских работников.

Закаливание детей раннего и младшего дошкольного возраста

Водные процедуры вводятся постепенно. В первой младшей группе учат полоскать рот, мыть прохладной водой руки по локоть, шею, верхнюю часть груди, ходить по мокрым дорожкам.

Используется следующая схема:

1 младшая группа:

1 квартал: постепенное обучение полосканию рта, элементам обширного умывания по мере прохождения адаптационного периода, ходьба босиком, воздушные ванны после сна и во время ежедневных физкультурных занятий.

2 квартал: ходьба по мокрым дорожкам от 15 до 20 секунд, обширное умывание.

3 квартал: ходьба по мокрым дорожкам до 1 минуты, обширное умывание.

4 квартал: солнечные и воздушные ванны, обширное умывание.

2 младшая группа:

1 полугодие: ходьба по мокрым дорожкам до 1,5 до минуты во время гимнастики после сна, обучение элементам обширного умывания.

2 полугодие: игры на мокрых дорожках до 2 - 2,5 минут, обширное умывание после дневной гимнастики.

Закаливание детей среднего и старшего дошкольного возраста

Средняя группа:

1. Сон на свежем воздухе.

2. Воздушно - контрастное закаливание.

3. Обширное умывание после дневного сна.

4. Обливание ног прохладной водой (+18 градусов С) - 4 квартал.

5. Полоскание рта прохладной водой после дневного сна.

6. Ходьба босиком.

Старшая и подготовительная к школе группы:

1. Сон на свежем воздухе.

2. Воздушно - контрастное закаливание.

3. Обширное умывание после утренней гимнастики и дневного сна.

4. Обливание ног прохладной водой (+18 градусов С) - 4 квартал.

5. Полоскание рта прохладной водой после дневного сна, после еды.

6. Ходьба босиком.

Методика закаливающих мероприятий

Обширное умывание

Настоящий метод используется нами в группах для детей в возрасте от 4 до 7 лет.

Обтирание производится смоченной в воде рукавичкой, ткань которой должна удовлетворять следующим условиям: хорошо впитывать воду, не быть слишком

мягкой. Желательно, чтобы рукавички были хорошо смочены, но вода не должна с них капать.

После обтирания тело растирают сухим полотенцем. Обтирание сопровождается легкими массирующими движениями, а массаж всегда делают от периферии к центру, в следующей последовательности:

на счет "1" - растираем грудь круговыми движениями по часовой стрелке;

на счет "2" - кисти рук обтираем до плеча снизу вверх;

на счет "3" - растираем ноги в направлении от стопы до колена;

на счет "4" - одновременно обеими руками обтираем шею в направлении от затылка к подбородку;

на счет "5" - обтираем лицо и уши.

По окончании влажного обтирания тело ребенка растирается сухим полотенцем до легкого покраснения.

В начале обучения данной закаливающей процедуре детям помогают взрослые (воспитатель, помощник воспитателя, медсестра). Далее все этапы дети выполняют самостоятельно.

Данный метод закаливания можно не проводить в дни занятий в бассейне.

Хождение босиком

Технически самый простой нетрадиционный метод закаливания, одновременно является хорошим средством укрепления свода стопы и связок. Начинаем хождение босиком при температуре пола не ниже +18. Вначале это осуществляется в носках в течении 4-5 дней, затем полностью босиком по 3-4 минуты. Время процедуры увеличиваем ежедневно на 1 минуту и доводим до 20-25 минут. Процедура очень физиологична и хорошо переносится детьми любого возраста. Поэтому мы проводим её с раннего возраста.

Полоскание полости рта

Проводится кипяченой водой комнатной температуры после каждого приема пищи. Является превосходным средством, предупреждающим заболевания зубов и слизистых полости рта. Полоскание рта проводится с 3-4 лет.

Детей 4-5 лет и старше можно приучать к полосканию горла. Ежедневное полоскание горла утром после сна и вечером перед сном чистой кипяченой водой комнатной температуры является весьма эффективным средством предупреждения ангины, разрастания миндалин и аденоидов.

На каждое полоскание используют примерно 1/2 – 1/3 стакана воды, причем «бульканье» воды в горле должно продолжаться как можно дольше, для чего, перед тем, как взять в рот воду, делают глубокий вдох и, запрокинув голову, чтобы вода стекала в область глотки, производят очень медленный и продолжительный выдох через рот. Для контроля удобнее тянуть голосом «а-а-а!».

Сон на свежем воздухе

Оздоровительно действие воздуха необходимо также использовать при дневном сне.

Во время сна ребенку необходим тепловой комфорт, который достигается путем подбора одежды соответственной температуре воздуха в помещении.

Температура в спальне постепенно снижается от +18 до +15 градусов С. Вид одежды: байковая рубашка с длинным рукавом или пижама, теплое одеяло.

Во время сна, для поддержания нужной температуры воздуха, открывают с одной стороны фрамуги, окна. Закрывают их за 20 -30 минут до подъема детей.

В теплое время года, во время сна, надевают легкое белье с короткими рукавами, а летом в жаркие дни дети могут спать в трусах. Помещение, в котором спят дети должно быть проветренным.

В спальне должен находиться градусник измерения температуры воздуха.

Обливание ног

В ногомойку ставят стул, два ведра с водой и ковшом. Пол застилается ковриком или одеялом. Ребенок садится на стул, зачерпывает ковшом воду и обливает одну стопу, затем другую, насухо вытирает ноги полотенцем (3квартал).

По мере привыкания (4 квартал), ребенок обливает уже голень и стопу. На каждую ногу расходуется 2 ковша воды.

Примечание: обливание ног (стоп) не проводится, пока ребенок не научится правильно вытирать, а затем энергично растирать ноги.

Профилактика гриппа и ОРВИ

По данным статистики, каждый взрослый в нашей стране болеет респираторными инфекциями в среднем 2 раза в год. У детей среднего и старшего дошкольного возраста этот показатель немного выше – от 3 раз в год.

Простудные заболевания — это многочисленные острые респираторные инфекционные заболевания (ОРВИ) и разнообразные обострения хронических заболеваний верхних дыхательных путей. Вирусы – основная причина простудных заболеваний, ОРВИ, и могут осложниться тяжелой инфекцией гриппом.

Профилактика гриппа и ОРВИ в детском саду включает в себя меры по предотвращению распространения вирусов и укреплению иммунитета дошкольников. В группе ежедневно проводится ряд профилактических мер, помогающих защитить воспитанников от простудных заболеваний.

Чтобы пресечь распространение различных заболеваний ежедневно во время утреннего приема детей в группе необходимо проводить утренний *«фильтр»*. Главная задача этого осмотра - это защита детей от контактов с носителями инфекции.

«Утренний фильтр» проводится в присутствии родителей: воспитатель осматривает каждого ребенка, измеряет температуру, получает информацию от родителей о самочувствии и настроении ребенка.

Одно из обязательных условий - это соблюдение чистоты и гигиены. Помощник воспитателя ежедневно проводит влажную уборку с использованием дезинфицирующих средств, а также поверхности, к которым дети прикасаются в течение дня. Ежедневно, в вечерний отрезок времени, воспитатель моет игрушки.

Расписан график проветривания. Ежедневно в течение дня проводится сквозное и одностороннее проветривание. В теплое время года проводится широкая односторонняя аэрация всех помещений в присутствии детей. В каждом помещении группы висит комнатный термометр.

В течение рабочего дня проводится обеззараживание воздуха. В группе имеется ионизатор воздуха, соответствующие требованиям ГОСТ.

Воспитатель тщательно следит за чистотой рук детей. Дети выполняют процедуру мытья рук с мылом после каждой прогулки, посещения туалетной комнаты и перед едой. Родителям советую отучать малышей от привычек касаться лица руками. Также неплохо учить кашлять и чихать в платочек или салфетку. Воспитатель проводит беседы о важности личной гигиены, формирует представления о здоровье своего организма, здоровом образе жизни, раскрывает значение оздоровительных мероприятий.

С детьми проводятся различные мероприятия и беседы по данной теме:

- Беседы «Бережем свое здоровье», «Как правильно одеваться по погоде, чтобы не заболеть», «Откуда берется грипп», «Чтоб здоровым быть всегда, нужно спортом заниматься!», «Витамины на тарелке», «Беседа о здоровье» и т. д.
- Физкультурное занятие , физкультурные досуги, дни здоровья.
- Сюжетно ролевые игры: «Мы – спортсмены», «Поликлиника», «Аптека».
- Игровые упражнения «Я микробов не боюсь»
- Подвижные игры
- Дидактическая игра «Здоровые продукты», «Спорт – это здоровье», «Полезно – неполезно».
- Рассматривание репродукций картин: А. Дейнека «Баскетбол», «Эстафета по кольцу «Б»»; иллюстраций, фотографий о здоровье.
- Заучивание пословиц, поговорок о здоровье.
- Чтение художественной литературы:
- Чуковский «Доктор Айболит», «Мойдодыр»;
- А.Барто «Я лежу болею», «Мимоза»;
- Л. Короткевич, В. Шахненко «Сказка про девочку Машу и бабушку Гигиену»
- Г.Горн «Энциклопедия здоровья в сказках и рассказах для самых маленьких»
- Э. Успенский «Дети, которые плохо едят в детском саду»
- Шорыгина «Закалка и простуда»; стихи Шорыгиной «Утренняя песенка», «Здоровой будь!» и т. д

Без закаливания и физической активности профилактика не даст желаемого результата. Особенно укрепляют детские организмы ежедневные прогулки и физические нагрузки, которые сопровождают детей на протяжении всего дня, это утренняя, бодрящая, дыхательная, глазная, пальчиковая гимнастики, физминутки, оздоровительный бег, спортивные упражнения и подвижные игры.

Также ребятам очень нравится самомассаж, сопровождающийся художественным словом. Для профилактики ОРЗ применяется точечный массаж. Точечный массаж – одно из самых уникальных средств укрепления здоровья, лечения не только простудных заболеваний, но и многих других. Точечный массаж улучшает работу иммунной системы, помогает предотвратить многие заболевания, а его регулярное применение значительно повышает качество жизни.

В летний период времени проводятся оздоровительные и профилактические мероприятия: воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры, игры с

водой, питьевой режим, длительное пребывание на свежем воздухе, босохождение и т. д.

Чтобы повысить защитные силы организма, дети приносят из дома «Зеленое лекарство»: это чеснок. Дети, вдыхая чеснок, повышают иммунитет. Воспитанники носят "медальоны" с чесноком (сделаны из коробочек "Киндер сюрприза"). Много желающих употребить «зеленое лекарство» (чеснок и лук, выращенный в группе) с первым блюдом.

Хочется сказать и о правильном рационе питания, ведь дети получают норму витаминов «С», «А», за счет продуктов, включенных в ежедневный рацион: фрукты, овощи, соки.

Что касается одежды ребенка – ответственность лежит на родителях. Однако задача воспитателя, проследить за соответствием одежды сезону. А также после прогулки проверить – сухая ли одежда. Также родителям рекомендую приносить чистое сухое сменное белье.

Стоит отметить, что обязательным условием оздоровительной работы в ДОУ является объединение усилий моих, как педагога и родителей воспитанников.

Консультации для родителей:

- Консультации на тему: «Предотвратить заболевание ОРВИ - первоочередная забота родителей!», «Как сохранить здоровье ребенка», «Важность одевания детей по погоде».
- Стендовая консультация «Спортивный уголок для ребенка дома»
- Индивидуальные беседы «Почему важен дневной сон»
- Регулярное обновление информация в родительских уголках, на темы, связанные с сохранением и укреплением здоровья детей осенью, о закаливании организма, о дыхательной гимнастике, об организации питания.
- Привлечение родителей к изготовлению нетрадиционного физкультурного оборудования, атрибутов для подвижных игр
- Предложила родителям поучаствовать в семейных днях здоровья; записать детей в спортивные секции, сходить с детьми на каток
- Распространены буклеты на тему: «Осторожно ГРИПП», «Профилактика ГРИППА», «Профилактика гриппа и ОРВИ», памятка «Начни сегодня», «Как уберечься от травм», «Вакцинация против гриппа».

Систематическое выполнение всех мер, предупреждающих развитие простудных заболеваний, является мощным стимулом для детей не болеть и более ответственно относиться к своему здоровью.

Но нужно, конечно, помнить, что смех, улыбки и радость – это лучшая профилактика простуды и любых других болезней!