**КОМПЛЕКСНАЯ СИСТЕМА ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ В УСЛОВИЯХ САНАТОРНОГО ДЕТСКОГО САДА ДЛЯ ДЕТЕЙ С ТУБЕРКУЛЕЗНОЙ ИНТОКСИКАЦИЕЙ**

У современных детей необходимо формировать интерес к оздоровлению собственного организма. Чем раньше ребенок получит представление о строении тела человека, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, сна, тем раньше он будет приобщен к здоровому образу жизни.

И педагогам, и родителям необходимо обращать внимание на то, что подготовка ребенка к школе осуществляет я не только на занятиях по математике, развитию речи, но и на физкультурных занятиях, где посредством подвижных игр, упражнений и игровых заданий формируются необходимые для успешного обучения в школе внимание, память, мышление, речь, воображение, тонкая моторика руки дошкольника, координационные способности. Физкультурно-оздоровительное направление работы в детском саду—важная сторона воспитательной деятельности ДОУ.

На современном этапе разрабатываются и получают распространение программы физического воспитания нового поколения.

В программе по ФИЗО предусматривается охрана и укрепление здоровья ребенка, совершенствование функций организма, полноценное физическое развитие, воспитание интереса к различным, доступным видам двигательной деятельности, формирование полон тельных нравственно-волевых черт личности.

Для каждой возрастной группы четко обозначены задачи физического воспитания, определен примерный режим дня в холодный и теплый период, в который могут уноситься изменения в зависимости от местных условий. В детском саду предусмотрено создание благоприятных санитарно-гигиенических условий, обеспечение заботливого ухода за детьми, пребывание их на свежем воздухе и закаливающие мероприятия, воспитание у детей культурно-гигиенических навыков и правильной осанки.

В современном обществе предъявляются новые, более высокие, требования к человеку, в том числе и к ребенку, к его знаниям, способностям. Постоянно усиливающееся влияние на орга­низм человека разнообразных отрицательных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния здоровья как взрослых, так и детей, к снижению их физического и умственного потенциала. Забота о здоровье ребенка и взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции. И это понятно, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные, здоровые.

Причинами резкого снижения уровня здоровья детей дошкольного возраста являются:
— падение уровня жизни, социальные потрясения, неблагоприятная экологическая обстановка России;

— ухудшение состояния здоровья матери;
— стрессы;
— дефицит двигательной активности;
— недостаточная квалификация воспитателей в вопросах охраны здоровья и физической подготовленности, а порой просто нежелание уделять этим вопросам внимание;

— массовая безграмотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
— неполноценное питание.

 Сегодня важно у современных родителей формировать и поддерживать интерес к оздоровлению как самих себя, так и своего ребенка.

В нашем ДОУ присмотра и оздоровления уделяется большое внимание физическому развитию детей.

 В процессе занятий физической культурой решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

**Оздоровительные задачи:**— охрана жизни и укрепление здоровья детей;
— улучшение физического развития детей;
— закаливание организма ребенка.

**Образовательные задачи:**

а) формирование правильных двигательных умений и навыков у детей;

б) развитие физических качеств: ловкость, быстрота, сила, гибкость, выносливость, равновесие;

в) воспитание навыков правильной осанки;

г) формирование первичных навыков личной и общественной гигиены;

д) освоение элементарных знаний о физическом воспитании;

**Воспитательные задачи:**

а) воспитание положительных черт характера, нравственных и волевых качеств;

б) воспитание привычки к режиму дня и к ежедневным занятиям физическими упражнениями;

в) воспитание привычки к занятиям спортом и интереса к результатам своих достижений;

г) обучение умению самостоятельно заниматься в детском саду и дома, организовывать и проводить игры со сверстниками и детьми более младшего возраста.

Кроме этого, на занятиях по физическому воспитанию в детском саду решаются задачи по социализации детей. Так же на занятиях используется система упражнений лечебной физкультуры по назначению специалистов.

Наше дошкольное учреждение посещают дети с туберкулезной интоксикацией.
Туберкулез – национальная проблема, сравнимая с бедствием 300000 человек в стране больны туберкулезом. Интоксикация туберкулезом среди детей в 10 раз больше, чем в развитых странах. Борьба с туберкулезом — важнейшая задача Государства и общества.

**Применение здоровьесберегающих технологий в ДОУ для детей с туберкулезной интоксикацией.**

Медицинские технологии:

1. Диспансеризация;

2. Медикаментозное лечение;

3. Физиотерапия: ингаляция травами, тубус-кварц;

4. Витаминизация: С-витаминизация третьих блюд; фрукты, брусника, мед, ревит;

5. Фитотерапия: шиповник, витаминный сбор;

6. Закаливание: контрастное обливание, «дорожка здоровья», босохождение, полоскание носоглотки, проветривание, прогулки;

7. Мониторинг;

8. Просветительская работа: работа с родителями, работа с педагогами;

9. Профпрививки.

 **Внедрение здоровьесберегающих технологий в учебный процесс.**

1. Замеры освещенности, влажности воздуха, температуры, согласно требованиям СанПин;

2. Соблюдение ростовых показателей мебели;

3. Соблюдение требований СанПин по продолжительности занятий;

4. Проведение дней «Здоровья»;

5. Проведение зимних каникул;

6. Учет индивидуальных особенностей детей;

7. Организация двигательной активности;

8. Физкультминутки во время занятий;

9. Дозировка нагрузки во время физкультурных занятий;

10. Лечебная физкультура.

Можно констатировать, что в нашем ДОУ проводится работа по созданию и обеспечению здоровьесберегающей среды, повышению здоровьесберегающего качества воспитательно- образовательного процесса, формированию культуры здоровья.

Основными направлениями оздоровительной работы в нашем детском саду являются:

1. Режим дня;

2. Правильное рациональное питание;

3. Витаминизация 3 блюда;

4. Физиотерапия;

5. ЛФК.

Правильное построение режима дня детей является одним из центральных звеньев развивающей оздоровительной работы. Оптимальный режим, задавая циклический способ организации жизнедеятельности ребёнка, становится важным фактором, обеспечивающим нормальное физическое и умственное развитие, способствующим повышению уровня работоспособности, общей сопротивляемости организма. Так, по мнению многих исследователей, режим – это длительность, организация и распределение в течение суток всех видов деятельности, отдыха и приёмов пищи.

 Для правильной организации оздоровительного режима дня необходимо планировать его в соответствии с особенностями физической и умственной работоспособности. Режим необходимо рассматривать как приурочивание, налаживание, настройку биоритмов растущего организма применительно к конкретным условиям окружающей среды.

Среди ритмических процессов жизнедеятельности ребёнка особое место занимают состояния бодрствования и сна. Достаточно длительный, глубокий и спокойный дневной и ночной сон даёт необходимый отдых для растущего организма ребёнка. Полноценный сон играет важную роль для здоровья человека и для этого нужно добиваться, чтобы ребёнок ежедневно и днём и ночью засыпал в одно и то же время.
Одним из важных компонентов рационально построенного режима дня являются прогулки на открытом воздухе.

Это — наиболее эффективный вид отдыха, восстанавливающий сниженный в процессе деятельности функциональные ресурсы организма, в первую очередь – работоспособность. Пребывание на воздухе в любую благоприятную погоду способствует повышению сопротивляемости организма детей к различным заболеваниям и закаляет его. После активной прогулки у ребёнка всегда нормализуется аппетит и сон.

Правильность организации питания в дошкольных учреждениях имеет свои особенности. Так как наш детский сад посещают дети с диагнозом туберкулёзной интоксикации, нормы питания увеличены и характеризуются повышенным содержанием продуктов, богатых белками, минеральными веществами, витаминами. Главным правилом для таких детей является усиленное питание. Необходимо полностью удовлетворить физиологическую потребность детей в основных пищевых веществах. Вместе с пищей наши дети в полном объёме должны получить белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества которые так необходимы в повышении защитных сил организма, направленных против инфекции и интоксикации.

Прошедшие химико-профилактическое лечение дети ослаблены не только сами по себе, но и действием сильных медикаментов. Противотуберкулёзные препараты повышают потребность организма в витаминах группы В, поэтому их назначают дополнительно.

Набор продуктов весьма разнообразен, в него входят хлеб ржаной, батон йодированный, печенье, вафли; первые блюда представляют собой протертые супы на мясном бульоне. Меню включает мясо (говядина), рыбу (используют только свежую, в основном отварную); молоко и молочные продукты (сметану, сыр, творог в виде запеканок). Из круп используются все виды для каш, гарниров и супов. Сладкие блюда – компоты, кисели, отвары шиповника, соки, фрукты. Жиры – масло сливочное и растительное.

 Витаминизация третьего блюда представляет собой дополнение витамина С в виде порошка в компот либо в любой другой напиток во время обеда один раз в день ежедневно. Витамин С добавляется с учётом количества детей не превышая должной нормы. Норма – 50 мг на одного ребёнка.

Витамины являются обязательной составной частью рациона ребёнка. Они принимают непосредственное участие в обмене веществ и способствуют повышению общей устойчивости организма.

Физиотерапия проводится в физиокабинете с применением медицинских аппаратов – ингаляторов, УФО. Физиотерапия имеет особое значение для профилактики обострения хронических заболеваний. Физиосестрой у нас работает Атласова С.Н.
Основные усилия лечения растениями направлены на борьбу с инфекцией и на укрепление защитных сил организма.

Для улучшения и укрепления здоровья детей каждый день проводится лечебная физкультура. Для эффективности дети занимаются маленькими индивидуально подобранными группами. Инструктором ЛФК является Прокопьева В.В.
Учитывая возраст и особенности восприятия каждого ребёнка, используются разнообразные варианты проведения физкультурных занятий:

— общие развивающие упражнения;
— занятия, состоящие из набора подвижных игр разной интенсивности нагрузок;
— занятия-тренировки в основных видах движений;
— занятия-соревнования.
— коррекционные упражнения;
— общеукрепляющие упражнения;
— дыхательные упражнения.

Также в оздоровительный процесс детского сада входит ежегодно проводимые медосмотры узкими специалистами. В ходе медосмотров своевременно диагностируются и выявляются различные заболевания, после чего проходят полноценное обследование по направлениям. Все проводимые оздоровительные мероприятия, включая и соблюдение санэпид режима, фиксируются в отдельных журналах и контролируются руководством детского сада.