

**МКДОУ «Цвиллингский детский сад «Солнышко»**

# **Здоровье, безопасность и повседневный уход**

## **Охрана жизни и здоровья детей в ДОУ**

В каждом образовательном учреждении должны строго соблюдаться правила и меры безопасности. Здоровье детей в ДОУ не должно подвергаться опасности, за этим должны следить воспитатели, медсестры, заведующая. Существуют определенные правила охраны жизни и здоровья детей. Так, должны систематически проводиться технические осмотры помещения, соблюдаться правила пожарной безопасности. В комнатах с детьми не должно быть кипятка, лекарств, спичек. Все продукты, употребляемые детьми в пищу, должны быть приготовлены с соблюдением санитарных правил. Все опасные предметы должны быть вне зоны досягаемости для детей.

Для проведения занятий выдаются ножницы с затупленными концами, только под руководством и надзором воспитателя. Так же в целях охраны здоровья детей в ДОУ необходимо привести в порядок и участок, на котором дети гуляют. Все ямы должны быть засыпаны, ежедневно проверяться отсутствие предметов, которые могут нанести вред здоровью ребенка. Все игровые снаряды, должны быть в исправности. Во время зимы все здания и постройки должны быть очищены от снега, не допустимы сосульки, все дорожки должны быть обработаны песком.

Охрана здоровья в ДОУ – задача очень важная и ответственная. О наличии заболеваний необходимо сразу сообщать медицинскому работнику. Помещения, в которых находятся дети, должны ежедневно убираться и проветриваться. Воспитатели должны не только обучать детей и развивать их умственные способности, но и следить за тем, чтобы здоровье детей в ДОУ не пострадало, а наоборот окрепло и улучшилось.

"Искусство воспитания имеет ту особенность, что почти всем оно кажется делом знакомым и понятным, а иным даже делом лёгким и тем понятнее и легче кажется оно, чем менее человек с ним знаком, теоретически и практически. Почти все признают, что воспитание требует терпения, некоторые думают, что для него нужна врождённая способность и умение, то есть навык, но весьма не многие пришли к убеждению, что кроме терпения, врождённой способности и навыка необходимы специальные знания". К. Д. Ушинский.

«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы» В.А. Сухомлинский.

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения. Проблема раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать детям базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. Сегодня под здоровым образом жизни мы понимаем активную деятельность людей, направленную на сохранение и улучшение здоровья. Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду. Вся жизнедеятельность ребенка в дошкольном учреждении должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья. Основой являются еженедельные познавательные, физкультурные и интегрированные занятия, партнерская совместная деятельность педагога и ребенка в течение дня. Целью оздоровительной работы в ДОУ является создание устойчивой мотивации потребности в сохранении своего собственного здоровья и здоровья окружающих. Поэтому очень важно правильно сконструировать содержание воспитательно-образовательного процесса по всем направлениям развития ребенка, отобрать современные программы, обеспечивающие приобщение к ценностям, и прежде всего, – к ценностям здорового образа жизни. Основные компоненты здорового образа жизни. Рациональный режим. Правильное питание. Рациональная двигательная активность. Закаливание организма. Сохранение стабильного психоэмоционального состояния. Под режимом принято понимать научно обоснованный распорядок жизни, предусматривающий рациональное распределение времени и последовательность различных видов деятельности и отдыха.

При правильном и строгом его соблюдении вырабатывается четкий ритм функционирования организма. А это в свою очередь создает наилучшие условия для работы и восстановления, тем самым способствует укреплению здоровья. Режим дня необходимо соблюдать с первых дней жизни. От этого зависит здоровье и правильное развитие. При проведении режимных процессов следует придерживаться следующих правил: 1 Полное и своевременное удовлетворение всех органических потребностей детей (во сне, питании). 2 Тщательный гигиенический уход, обеспечение чистоты тела, одежды, постели. 3 Привлечение детей к посильному участию в

режимных процессах. 4 Формирование культурно-гигиенических навыков. 5 Эмоциональное общение в ходе выполнения режимных процессов. 6 Учет потребностей детей, индивидуальных особенностей каждого ребенка.

Рациональный режим должен быть стабильным и вместе с тем динамичным для постоянного обеспечения адаптации к изменяющимся условиям внешней социальной и биологической среды. Чем более этот режим будет исходить из особенностей «биоритмического портрета» ребенка, тем в лучших условиях окажутся его физиологические системы, что обязательно отразится на его здоровье и настроении. В детском возрасте особенно велика роль питания, когда формируется пищевой стереотип, закладываются типологические особенности взрослого человека. Именно поэтому от правильно организованного питания в детском возрасте во многом зависит состояние здоровья. Основные принципы рационального питания: 1 Обеспечение баланса 2 Удовлетворение потребностей организма в основных питательных веществах, витаминах и минералах. 3 Соблюдение режима питания.

Рациональное питание детей является одним из основных факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребенка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья ребенка, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям.

Культура здоровья и культура движения – два взаимосвязанных компонента в жизни ребенка. Активная двигательная деятельность, помимо положительного воздействия на здоровье и физическое развитие, обеспечивает психоэмоциональный комфорт ребенка. Двигательная культура дошкольников начинается с формирования структуры естественных движений и развития двигательных способностей, создания условий для творческого освоения детьми эталонов движения в различных ситуациях, формирования двигательного воображения, способности эмоционально переживать движения. Основными условиями формирования двигательной культуры являются: 1 Воспитание у детей осознанного отношения к выполнению двигательных действий. 2 Развитие воображения при выполнении двигательных действий. 3 Включение сенсорных систем при воспитании двигательной культуры. 4 Создание оптимальных условий для каждого ребенка в процессе освоения двигательного опыта.

Воспитание двигательной культуры – процесс взаимонаправленный, для его успеха необходима организация целенаправленной системы воспитания и образования в детском саду и семье. В процессе воспитания двигательной культуры ребенок приобретает знания, необходимые для сознательной двигательной деятельности, овладевает способами деятельности и опытом их реализации, а также происходит развитие творческой деятельности

ребенка, его познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональной сферы.

Закаливание способствует решению целого комплекса оздоровительных задач. Оно не только повышает устойчивость, но и способность к развитию компенсаторных функциональных возможностей организма, повышению его работоспособности. Для развития процесса закаливания организма необходимо повторное или длительное действие на организм того или иного метеорологического фактора: холода, тепла, атмосферного давления. Благодаря повторным действиям факторов закаливания, более прочнее развиваются условнорефлекторные связи. Если закаливание проводить систематически и планомерно, оно положительно влияет на организм ребенка: улучшается деятельность его систем и органов, увеличивается сопротивляемость к различным заболеваниям, и, в первую очередь, простудного характера, вырабатывается способность без вреда для здоровья переносить резкие колебания различных факторов внешней среды, в частности, метеорологических, повышается выносливость организма.

Специалисты отмечают, что психофизическое здоровье и эмоциональное благополучие ребенка во многом зависит от среды, в которой он живет и воспитывается. Психическое здоровье является составным элементом здоровья и рассматривается как совокупность психических характеристик, обеспечивающих динамическое равновесие и возможность выполнения ребенком социальных функций. Поэтому необходимо создать условия, обеспечивающие психологическое здоровье дошкольника, обеспечивающее гуманное отношение к детям и индивидуальный подход с учетом их личных особенностей, психологический комфорт, интересную и содержательную жизнь в детском саду. Условия, необходимые для сохранения здоровья дошкольников. Охрана и укрепление здоровья, воспитание привычки к здоровому образу жизни являются первостепенной задачей для педагогов. В связи с этим необходимо организовать разностороннюю деятельность, направленную на сохранение здоровья детей, реализацию комплекса воспитательно-образовательных, оздоровительных и лечебно-профилактических мероприятий по разным возрастным ступеням. Реализация данного направления обеспечивается: - направленностью воспитательно-образовательного процесса на физическое развитие дошкольников и их валеологическое образование (как приоритетное направление в работе дошкольного учреждения); - комплексом оздоровительных мероприятий в режиме дня в зависимости от времени года; - созданием оптимальных педагогических условий пребывания детей в ДОУ; - формированием подходов к взаимодействию с семьей и развитием социального партнерства. Планомерное сохранение и развитие здоровья необходимо осуществлять по нескольким направлениям.

Лечебно-профилактическое (профилактика заболеваний, национальный календарь профилактических прививок, витаминизация и др.). Обеспечение психологической безопасности личности ребенка (психологически комфортная организация режимных моментов, оптимальный двигательный режим, правильное распределение физических и интеллектуальных нагрузок, использование приемов релаксации в режиме дня, применение необходимых средств и методов: элементы аутотренинга, психогимнастика, музыкотерапия). Оздоровительная направленность воспитательно-образовательного процесса (учет гигиенических требований к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения, создание условий для оздоровительных режимов, валеологизация образовательного пространства для детей, бережное отношение к нервной системе ребенка: учет его индивидуальных способностей и интересов; предоставление свободы выбора, создание условий для самореализации; ориентация на зону ближайшего развития ребенка и т.п.) Формирование валеологической культуры ребенка, основ валеологического сознания (знания о здоровье, умение беречь и поддерживать и сохранять его, воспитание осознанного отношения к здоровью и жизни). Программа «Детство», реализуемая дошкольным учреждением.

«Детство» - программа нового поколения для дошкольных образовательных учреждений. Разработана авторским коллективом кафедры дошкольной педагогики РГПУ им. Герцена (автор Логинова В.И., Бабаева Т.И. и др. Санкт-Петербург; «Акцент» 1997 г.). Это программа многогранного развития и воспитания личности ребенка, ее гуманистической направленности в разных видах деятельности. Необходимо обратить внимание на выделенные уровневые показатели физического развития детей (высокий, средний, низкий) для каждой возрастной группы, что позволяет педагогу правильно построить свою работу.

Программа решает следующие задачи: - укрепления здоровья детей; - воспитания потребности в здоровом образе жизни; - развитие физических качеств и обеспечение нормального уровня физической подготовленности в соответствии с возможностями и состоянием здоровья ребенка; - создание условий для реализации потребности в двигательной активности в повседневной жизни; - выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности и реализация их через систему спортивно-оздоровительной работы. Отличительные особенности раздела: в программу включены сложные упражнения. В частности, дошкольники осваивают лазанье по веревочной лестнице, канату, а также группировку, перекаты в положении группировки.

В программе отмечается, что, заботясь о физической нагрузке, взрослый не должен забывать о любознательности и пытливости,

формирующемся познавательном интересе в этом возрасте. Поэтому, прежде чем приступить к физическим упражнениям или играм по воспитанию основ здорового образа жизни, полезно поставить ребенка перед необходимостью решения задачи.

Прогноз возможных затруднений для педагогического коллектива: не отрицая значения физкультурных занятий в детском саду, авторы не считают их ведущей формой работы. Количество занятий и их продолжительность строго не регламентируется. Реализуется программа путем интеграции в повседневную жизнь ребенка естественных для него видов деятельности. Педагогу предоставляется право самостоятельно определять содержание занятий, способ организации и место в режиме дня. Все это может вызвать затруднения у педагогов, т.к. они имеют разную профессиональную подготовку.

## **ИНСТРУКЦИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ОХРАНЫ ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ В ДЕТСКИХ ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

Правила охраны жизни и здоровья детей являются обязательными для исполнения детскими дошкольными учреждениями независимо от ведомственной подчиненности

1. В детских дошкольных учреждениях, размещенных в двухэтажных зданиях, балконы и лестницы должны иметь высокие поручни с прямыми вертикальными, часто расположенными планками.
2. Все окна должны открываться внутрь, закрепляются крючками, нельзя устанавливать в дверях пружины и блоки.
3. Общие технические осмотры здания детского дошкольного учреждения должны проводиться 2 раза в год (весной и летом). Осматривается все здание вообще, все конструкции, инженерное оборудование, разные виды оснащения здания и все элементы внешнего упорядочения. Необходимо осуществлять систематический контроль за исправностью водопровода, канализации, газопровода, за устойчивостью и исправностью фрамуг, занавесок, физкультурного оборудования, мебели. Портреты, картины, огнетушители, шкафы игрового строительного материала, вешалки для одежды и полотенце должны быть прикреплены (к полу или стене). Запрещается вбивать гвозди-вешалки на уровне роста ребенка в помещении детского сада, дачи, на верандах. Колышки на вешалках должны быть деревянными. Подставки для цветов в групповых комнатах должны быть устойчивыми.
4. В детских садах с печным отоплением печи должны быть истоплены не позднее чем за час до прихода детей. Печные топки и радиаторы центрального отопления в групповых помещениях, умывальниках и

других помещениях детского сада заграждаются деревянными экранами, которые снимаются или открываются для чистки.

**5.** Каждый сотрудник детского дошкольного учреждения должен знать правила пожарной безопасности, уметь обходиться с огнетушителями и знать план эвакуации детей на случай пожара. При изменении условий (выезд на дачу, переезд в другое помещение и т.д.) план эвакуации детей должен быть пересмотрен и доведен до каждого сотрудника детского сада.

**6.** В каждом детском саду на видном месте вывешиваются адреса и номера телефонов заведующего детским садом, врача, скорой помощи, пожарной и других аварийных служб.

**7.** Ночные, а также младшие группы необходимо размещать, по возможности, на первом этаже, размещение этих групп на втором этаже допускается только при наличии удобных лестниц и запасных выходов. Сотрудники детского сада, особенно помощники воспитателей начальных групп, должны быть подготовлены к оказанию первой помощи при неожиданном заболевании ребенка или несчастном случае.

**8.** Запрещается приносить в групповую комнату кипяток. Подавать еду из кухни необходимо только взрослым и в то время, когда в коридорах и на лестницах отсутствуют дети. Запрещается мытье столовой и чайной посуды в присутствии детей, а также привлекать детей к раздаче горячих блюд во время дежурства в группе.

**9.** С целью предупреждения желудочно-кишечных заболеваний и пищевых отравлений заведующий детским садом должен каждый день контролировать доброкачественность продуктов, выдаваемых на кухню. Обязательна ежедневная проба пищи заведующим, врачом или медицинской сестрой перед подачей ее детям, с оценками качества в специальном журнале. Чтобы избежать попадания костей в суп, необходимо мясные и рыбные бульоны процеживать. Медная и железная посуда обязательно должна быть луженой. Нельзя пользоваться цинковой посудой и эмалированной с отбитой эмалью, столовой и чайной посудой с отбитыми краями. Хранение и приготовление еды должно проводиться в соответствии с "Санитарно – эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.1. 1249 – 03», утвержденными Главным санитарным врачом Российской Федерации 25 марта 2003 года.

**10.** Каждый ребенок должен иметь личную расческу, полотенце, салфетку, зубную щетку, носовой платок, постельные принадлежности.

**11.** Лекарства, дезинфицирующие средства, спички необходимо держать в закрытом шкафу, в помещении, не доступном для детей. Электропроводка должна быть изолированной, электроприборы - недоступными для детей. Иголки, шпильки необходимо держать в недоступном для детей месте. Ножницы для занятий с детьми должны

быть с тупыми концами, пользоваться ими дети могут только под руководством и надзором воспитателя.

**12.** Участок детского сада должен быть огражден.

**13.** Ямы на участке необходимо засыпать, колодцы, ящики для мусора нужно держать закрытыми. На участке не должны быть опасных для детей предметов, неисправного игрового и спортивного оборудования (необструганных досок, гвоздей, обрывков электропровода, битого стекла, посуды). Необходимо систематически проверять, нет ли на участке сухостойных деревьев. Запрещаются барьеры вокруг клумб с цветами.

**14.** Уборные летнего типа для детей должны иметь дырки не более 18-20 см в диаметре, а также крышки с ручками. Уборные для взрослых должны быть закрыты, помойные ямы плотно забиты досками.

**15.** Дрова необходимо хранить в закрытых зданиях. При временном складировании дров во дворе нельзя допускать к ним детей.

**16.** Физкультурное оборудование на участке (вышки, деревянные горки, лестницы и др.) должно быть надежно закреплено у основания, иметь крепкие рейки, поручни. Оборудование для занятий гимнастикой и все сооружения для игр детей должны соответствовать размерам и чертежам, рекомендованным нормативными документами.

**17.** Крыши всех помещений на участках детского сада должны своевременно очищаться от снега, сосулков. Дорожки, внешние лестницы (всходы) и детские площадки на участке необходимо очищать от снега и льда и посыпать песком. Нельзя позволять детям кататься на ногах с ледяных горок.

**18.** Должен быть организован пристальный надзор за тем, чтобы дети не выходили за территорию участка детского сада. В случае исчезновения ребенка с территории участка необходимо неотложно организовать его поиск, а также сообщить об исчезновении ребенка в ближайшее отделение милиции и родителям. Внешние двери детского сада должны быть оборудованы звонком, иметь замок на высоте, недоступной ребенку, постоянно закрываться.

**19.** Родители и другие лица, которые по их поручению приводят ребенка в детский сад, должны передавать ребенка воспитателю или тому сотруднику детского сада, который принимает детей в этот день. Забирать ребенка из детского сада должны родители или лица, которых хорошо знает воспитатель. Запрещается отдавать детей подросткам, которым не исполнилось 12 лет.

**20.** Отправляясь на экскурсию или на прогулку, на улицу, воспитатель должен обязательно довести это до ведома руководителя дошкольного учреждения, точно знать количество детей, которых он берет с собой. Если в детском саду по какой-либо причине остаются некоторые дети из группы, то они должны находиться под надзором определенного сотрудника.



**21.** В случае прогулки группы за территорию детского учреждения совместно с воспитателем необходимо направить кого-либо из персонала. В этом случае один взрослый идет впереди колонны, второй - позади.

**22.** При переходе с детьми через улицу необходимо соблюдать осторожность и строго выполнять правила дорожного движения. В больших городах необходимо избегать прогулок по улицам с большим движением. Места для прогулок должны предварительно осматриваться воспитателем или заведующей.

**23.** Нельзя допускать прогулок детей по трамвайным или железнодорожным путям, а также игр детей поблизости от путей. Если детский сад расположен на улице, по которой проходят трамвайные или железнодорожные пути, вход в детский сад нужно делать с противоположной стороны.

**24.** Экскурсии на водоем и озеро могут проводиться только после предварительного посещения места экскурсии воспитателем, выбора удобного берега и при условии небольшой группы детей на одного взрослого (12-15 детей). Ловля сачками водных обитателей разрешается только под надзором воспитателя.

**25.** Купание разрешается только в проверенных местах. При купании группы детей в 15-20 детей должно быть не менее двух взрослых. Запрещается катание детей на лодках. На мете купания необходимо иметь спасательные средства, спасательные круги, жилеты, шест.

**26.** Обучение детей плаванию в закрытых и открытых бассейнах должен обязательно проводить специалист в присутствии медицинской сестры или воспитателя.

**27.** В жаркое время, чтобы избежать перегревания, дети должны носить головные уборы. Солнечные ванны должны приниматься только по назначению и под наблюдением врача.

**28.** Необходимо постоянно наблюдать за температурным режимом, влажностью воздуха, естественным и искусственным освещением детских помещений.

**29.** Чтобы избежать заноса инфекции, запрещается передача из одного детского сада в другой во временное пользование праздничных костюмов и других атрибутов.

**30.** Запрещается допускать на территорию детского сада, особенно в помещение, незнакомых лиц без предъявления ими документа, удостоверяющего личность посетителя и его право на посещение детского сада.

**31.** В целях предупреждения случаев отравления ядовитыми растениями и грибами необходимо: - наблюдать за тем, чтобы дети без разрешения воспитателя не употребляли в пищу никаких растений; провести инструктаж всего педагогического и обслуживающего персонала детского дошкольного учреждения о ядовитых растениях, ягодах и грибах, растущих в этой местности (области, крае) и могут

вызвать тяжелые заболевания при их употреблении; - не допускать воспитателей, не прошедших такой инструктаж, к сопровождению детей на прогулку; - сортировку собранных ягод, предназначенных для употребления в пищу детей, поручать только лицам, хорошо знающим различные виды ягод; - запрещается употребление в пищу детей грибов.

**32.** В детском саду необходимо строго соблюдать «Санитарно – эпидемиологические правила и нормативы СанПиН

**33.** Заведующая детским дошкольным учреждением несет личную ответственность за организацию работы и создание условий по охране жизни и здоровья детей.

**34.** Старший воспитатель является ответственным за организацию работы по созданию здоровых и безопасных условий при проведении воспитательно - образовательного процесса с детьми.

**35.** Воспитатель детского дошкольного учреждения несет личную ответственность за жизнь и здоровье детей во время проведения учебных занятий, режимных моментов, трудовой и игровой деятельности, а другие сотрудники (инструктор по физическому воспитанию и музыкальный руководитель, руководители кружков, студий и другие) во время работы с детьми.

## **РЕАЛИЗАЦИЯ ПРАВ РЕБЕНКА В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ И В СЕМЬЕ. ПРАВО НА ОХРАНУ ЗДОРОВЬЯ**

В дошкольном детстве соблюдение права ребенка на охрану здоровья имеет особое значение. По мнению ученых, дошкольный возраст относится к так называемым критическим периодам в жизни ребенка. Причин для этого много. Так, академик Ю. Е. Вельтищев связывает это с тем, что в данном возрастном периоде происходит нарастание силы подвижности нервных процессов, формирование высшей нервной деятельности. Нервные процессы отличаются быстрой истощаемостью, поэтому эмоциональное перенапряжение сопряжено с ростом частоты пограничных состояний и невротических реакций. Не случайно именно в этом возрасте родители и педагоги нередко сталкиваются с такими проявлениями в поведении детей, смена настроения, повышенная раздражительность, плаксивость и т.д. Дети быстро утомляются, плохо засыпают, много и бесцельно двигаются. Специалисты отмечают выраж нервно -психического развития (временное отступление от уже достигнутого уровня). В дошкольном детстве изменяется формула белой крови: кровь ребенка становится похожа на кровь взрослого, поэтому развивается высокая активность различных веществ, «отвечающих» за аллергические реакции. У многих детей наблюдается ускорение роста, так называемое первое вытяжение, при котором мышцы не успевают за ростом костей. Вследствие этого у ребенка появляются мышечные боли, что может

стать причиной бессонницы. Кроме того, с периодом вытяжения врачи связывают различные функциональные изменения в сердечной мышце, которая также не успевает за бурным ростом ребенка. В период дошкольного детства происходят «глубинные» перестройки в обмене веществ, связанные с максимальной частотой детских инфекций и представляющие серьезную опасность для здоровья ребенка.

Для того, чтобы сохранять и улучшать здоровье ребенка в один из самых ответственных периодов его жизни, необходима огромная и кропотливая, каждодневная работа в семье и дошкольном образовательном учреждении. Государством принят ряд нормативно-правовых документов, непосредственно направленных на совершенствование охраны здоровья детей. Кроме того, в Законе «Об образовании» указано, что «образовательное учреждение создает условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся, воспитанников». Следовательно, ребенок, посещающий дошкольное образовательное учреждение, имеет законное право на сохранение и укрепление своего здоровья. Но как соблюдается право на охрану здоровья детей по официальным данным и в реально существующей ситуации?