



# **Использование здоровьесберегающих технологий в режиме дня в первой младшей группе.**

Из опыта  
работы  
воспитателей  
группы:  
«Репка»,  
«Машенька».



**Здоровьесберегающая технология** - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

В концепции дошкольного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.





## **Здоровьесберегающие технологии используемые в работе первой младшей группы «Репка», «Машенька»**

- ❖ Физкультурные занятия;
- ❖ Закаливание (умывание прохладной водой);
- ❖ Витаминотерапия;
- ❖ Динамические паузы и подвижные игры;
- ❖ Прогулка;
- ❖ Релаксация (использование спокойной классической музыки, звуки природы);
- ❖ Пальчиковая гимнастика;
- ❖ Гимнастика бодрящая после сна;
- ❖ Гимнастика ортопедическая (в качестве профилактики болезней опорного свода стопы);
- ❖ Работа с родителями.



# Физкультурные занятия







# Закаливание

*(умывание прохладной водой)*





# Витаминотерапия







# Динамические паузы и подвижные игры







# Прогулки на свежем воздухе







# Релаксация

(использование спокойной классической музыки, звуки природы)







# Пальчиковая гимнастика







# Бодрящая гимнастика после сна







# Гимнастика ортопедическая

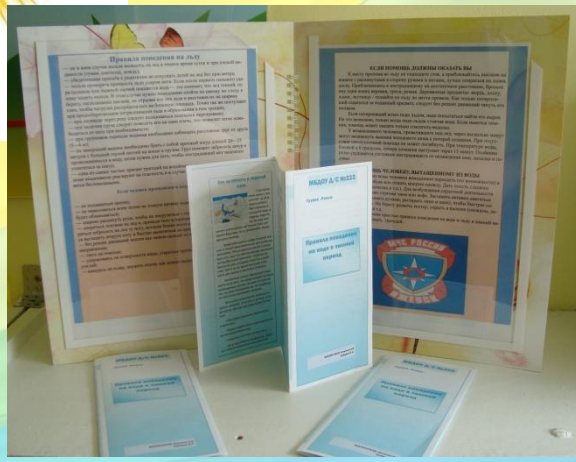
(в качестве профилактики болезней опорного свода стопы)







# Работа с родителями



### Клещевой энцефалит

**Что такое клещевой энцефалит?**  
Клещевой энцефалит – это вирусное, природно-очаговое заболевание, передающееся трансмиссивным (либо пассивным) путем, характеризующееся поражением центральной нервной системы и развитием различных клинических вариантов болезни.

**Как происходит заражение?**  
Болезнетворный возбудитель – вирус. Разносчиком инфекции является коловратка клещей. Инфекция также передается и животными (глухими, домашний скот, олени, некоторые птицы). Заражение человека может произойти также при раздирании и втирании привакационных клещей, при употреблении в пищу инфицированного сырого козьего и коровьего молока. Заражение может произойти и без посещения леса – клещи могут быть привезены из лес с ветками, на шерсти домашних животных.

**Симптомы клещевого энцефалита**  
Клинические проявления зависят от вирулентности вируса и состояния защитных сил организма. У большинства заболевших, симптомы клещевого энцефалита проявляются в течение первой недели после укуса клеща. Но инкубационный период может длиться от 2 до 21 дней. Выделяют следующие формы клещевого энцефалита:

- энцефалитическую
- менингеальную
- менингоэнцефалитическую
- полиневритическую

Все формы заболевания остро с лихорадки, повышением температуры до 38-40°. Лихорадка длится от 2 до 10 дней. Появляются общие недомогание, рвота, головная боль, тошнота и головокружение, утомляемость, раздражительность. В острой фазе отмечается спорадический лихорадочный приступ, во время которого наблюдается ригидность затылочных мышц, усиливается головная боль, усиливается обильное потоотделение. Исключают боль во время кашля и мочеиспускания.

### Энтеровирусная инфекция

Энтеровирусная инфекция – это группа острых инфекционных заболеваний, вызываемых различными вариантами энтеровирусов. На данный момент известно более 60 видов возбудителей энтеровирусной инфекции. Вирусы устойчивы во внешней среде, способны сохранять жизнеспособность в воде, повышенной влажности и влажной почве до 2-4 месяцев, но быстро погибают при кипячении, под действием дезинфицирующих растворов и ультрафиолетового облучения.

**Этиология**  
Источником инфекции – человек (больной или вирусоноситель). Инкубационный период продолжается 2–10 дней, чаще 3–4 дня. Восприимчивость к энтеровирусной инфекции высокая. Характерна летне-осенняя сезонность. Пути передачи: воздушно-пылевой, контактно-бытовой, воздушно-капельный.

**Клиника**  
Начало заболевания острое. Симптоматика самая разнообразная. В зависимости от преобладающего синдрома различают несколько основных клинических форм: энтерит; герпетическая ангина; энтеровирусная сыпь; геморрагической сыпи; энтеровирусная экзантема; энтеровирусный менингит; миокардит и перикардит и другие.

**Лечение**  
Специфического лечения энтеровирусной инфекции не существует. Лечение проводят симптоматически в зависимости от преобладающей инфекции, в некоторых случаях проводят профилактику бактериальных осложнений.

### Профилактика энтеровирусной инфекции

**Здоровье ваших детей в Ваших руках!**

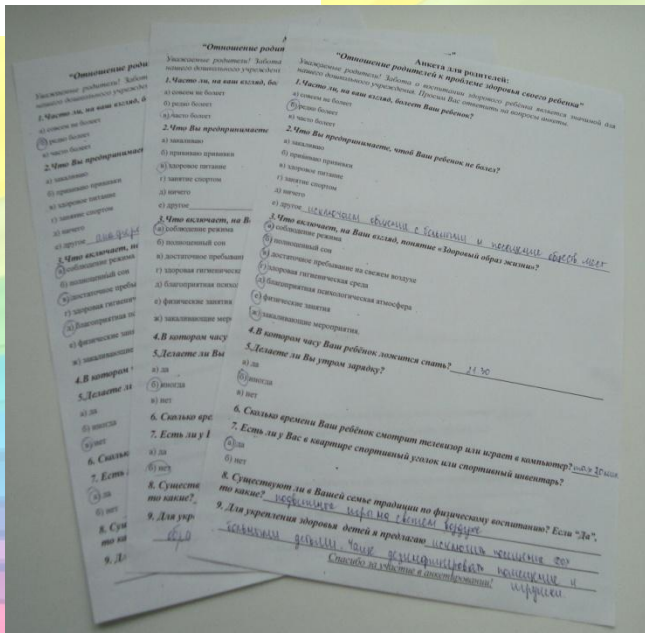
Научно-исследовательский институт вирусологии им. КИЭ ИУМ АТД ИГиГ МЭУР Минздрава России



Была составлена анкета «Отношение родителей к проблеме здоровья своего ребенка» и проведено анкетирование родителей.

Цель анкеты: Выяснить проблемы, возникающие у родителей в воспитании здорового ребенка, а также проанализировать знания родителей о здоровом образе жизни. Результаты анкетирования показали,

что родители заинтересованы проблемой здоровья детей и готовы взаимодействовать с детским садом. Во многих семьях существуют традиции по физическому воспитанию (катание на лыжах, коньках, велосипедах). Многие родители вместе с детьми делают утреннюю гимнастику и соблюдают здоровое питание.







***Используемые в комплексе  
здоровьесберегающие  
технологии в итоге  
формируют у ребенка  
стойкую мотивацию на  
здоровый образ жизни.***





**Спасибо за  
внимание!**