## «Осенние заметки» (оздоровительная работа в ДОУ)

       Многие медико-педагогические и оздоровительные мероприятия должны проводиться в течение всего года: профилактика заболева­ний, вакцинация (разумеется, кроме периода адаптации), создание здоровой, экологически чистой среды, полноценное и комплексное медицинское обеспечение, организация рационального питания.

Но в значительной мере оздоровительную работу стоит планиро­вать с учётом сезонной цикличности:

- осенью особое внимание надо уделять адаптационному пе­риоду;

- зимой - профилактической работе в период зимних эпидемий;

- весной большую роль играют общеукрепляющие мероприятия в период закономерного истощения организма.

       Ранней осенью дети приходят в детский сад и должны к нему адаптироваться. Этим и определяется суть оздоровительной работы в осенний период. В первую очередь это касается, конечно, «но­веньких» детей; но и «стареньким» тоже нужно время, чтобы вновь вписаться в режим детского сада, найти себе место в сообществе сверстников.

       В остальном осень - это благоприятное время года, когда от­дохнувшие за лето дети с интересом включаются в жизнь детского коллектива. В осенний период средние показатели работоспособ­ности выше, чем зимой и весной, а двигательная активность оста­ётся на высоком уровне вплоть до поздней осени. И большинство педагогических программ, как правило, пишутся в расчёте как раз на наименее проблемных «осенних» детей.

       В дошкольных учреждениях в сентябре проводят диа­гностику. При этом большинство педагогов отмечает, что показа­тели развития и подготовленности у детей ниже, чем весной. Как правило, они связывают это с тем, что родители ничем летом с детьми не занимались. На самом же деле диагностика в период адаптации к дошкольному учреждению всегда даёт более низкие результаты. Уже в середине октября эти результаты будут срав­нимы с весенними. Природа осенью щедро дарит нам свежиефрукты и овощи, - а значит и витамины, микроэлементы, биологически активные вещества, которые способствуют повышению защитных сил организма - что очень понадобится зимой. В питании должно быть как можно больше свежих фруктов и овощей - в чистом виде, в виде салатов, в виде соков. Хорошо использовать кисломолочные продукты, особенно с биодобавками, для улучшения пищеварения. Следует позаботится отом, чтобы в сентябре-октябре в диете дошкольников присутствовали продукты питания, содержащие большое количество железа. Они способствуют благоприятному течению адаптационного периода.

       Режим двигательной активности может быть достаточно интенсивный. Утренние встречи детей, гимнастику, подвижные игры хорошо проводить на свежем воздухе. Примерно до ноября нужно стараться организовывать и утренние, и дневные, и вечерние прогулки.

Воспитатель Трусевич З.С