



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ «ЦРР-детский сад
№ 42» г. Находка
Калужная Л.М.
Приказ № 20-ОД от «22.04.»2016г

Программа здоровья

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка – детский сад № 42» г. Находка

г. Находка
2016г.

Содержание

1. Актуальность программы-----	3
Концепция программы-----	3
Основные принципы программы-----	4
Цель, задачи-----	4
Основные направления программы-----	4
Содержание психолого-педагогической работы-----	6
Совершенствование здоровьесберегающей среды в ДОУ-----	10
Организация двигательной активности детей-----	11
Профилактика эмоционального благополучия детей-----	12
Система профилактически-оздоровительной работы-----	13
Закаливающие мероприятия-----	14
Ожидаемые результаты-----	16
2. Организация режима пребывания детей в МБДОУ-----	16
Приложение № 1 Режим дня-----	18
Приложение № 2 Формы двигательной активности-----	22
Приложение № 3 Система профилактической и коррекционной работы-----	25
План физкультурно-оздоровительной работы и формирования основ здорового образа жизни-----	27

1. Актуальность программы

Здоровье – это сложное понятие, включающее характеристики физического и психического развития человека, адаптационные возможности его организма, его социальную активность, которые в итоге и обеспечивают определённый уровень умственной и физической работоспособности.

В современных условиях развития нашего общества наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей, и поэтому оздоровление детей является одной из первоочередных задач, стоящих перед обществом.

Актуальность проблемы предупреждения различных заболеваний определяется высокой заболеваемостью детей дошкольного возраста, отрицательным влиянием повторных случаев на их состояние здоровья, формированием рецидивирующей и хронической патологии.

На сегодняшний день в дошкольном возрасте очень мало здоровых детей. За последние годы состояние здоровья детей прогрессивно ухудшается. Рождение здорового ребёнка стало редкостью, растёт число недоношенных детей, число врождённых патологий, число детей с речевыми расстройствами.

Причин роста патологии множество. Это плохая экология и несбалансированное питание, снижение двигательной активности, информационные и нейропсихические перегрузки.

Возможность постоянного поиска путей укрепления здоровья детей, формирование у них основ здорового образа жизни, разностороннего развития двигательных способностей убеждает в том, что до настоящего времени в ДОУ не полностью реализуется оздоровительное влияние физического воспитания, естественных факторов природы на организм ребенка. Поэтому актуален поиск новых средств сохранения и укрепления здоровья детей.

Концепция программы

Здоровье детей дошкольного возраста социально обусловлено и зависит от таких факторов, как состояние окружающей среды, здоровье родителей и наследственность, условия жизни и воспитания ребенка в семье, в образовательном учреждении. Значимыми факторами, формирующими здоровье детей, является система воспитания и обучения, включая физическое воспитание, охрану психического здоровья, а также организация медицинской помощи. Начинать формировать здоровье нужно в детстве, когда наиболее прочно закладывается опыт оздоровления, когда стимулом является природное любопытство ребенка, желание все узнать и все попробовать, возрастная двигательная активность и оптимизм.

Укрепление здоровья детей должно стать ценностным приоритетом всей воспитательно-образовательной работы ДОУ: не только в плане физического воспитания, но и обучения в целом, организации режима, лечебно-профилактической работы, индивидуальной работы по коррекции, личностно-ориентированного подхода при работе с детьми, вооружение родителей основами психолого-педагогических знаний, их просвещение. Особенностью организации и

содержания учебно-воспитательного процесса должен стать интегрированный подход, направленный на воспитание у дошкольника потребности в здоровом образе жизни.

Основные принципы программы:

1. Принцип научности – подкрепление всех необходимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно-обоснованными и практически апробированными методиками.
2. Принцип активности и сознательности – участие педагогов и родителей в поиске новых эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.
3. Принцип комплексности – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.

Цель программы:

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, совершенствование их физического развития.

Задачи программы:

- Формирование базы данных о состоянии здоровья, индивидуальных физических особенностях и резервных возможностях организма воспитанников;
- Разработка и реализация индивидуальных и коллективных программ оздоровления детей в детском саду исходя из особенностей их физического развития, направленных на сохранение здоровья, оздоровление детей и обучение их здоровому образу жизни;
- Разработка организационно-педагогических рекомендаций по оптимизации образовательного процесса на валеологической основе.

Основные направления программы

Группа раннего возраста

- содействовать созданию эмоционально-положительного климата в группе;
- обеспечивать детям чувство комфорта и защищенности;
- осуществлять целенаправленные мероприятия по охране и укреплению здоровья детей;
- обеспечивать условия для приобщения детей к выполнению гигиенических процедур, формировать культурно-гигиенические навыки.

Первая младшая группа

- обеспечивать медико-педагогические условия, способствующие своевременному развитию всех физиологических структур и функций организма ребенка;
- осуществлять целенаправленные мероприятия по охране и укреплению здоровья детей;
- обеспечивать условия для приобщения детей к выполнению гигиенических и закаливающих процедур, формировать культурно-гигиенические навыки;
- создавать атмосферу психологического комфорта и предупреждать утомление;

- обеспечить выполнение физиологически целесообразного единого для всей группы режима дня.

Вторая младшая группа

- формировать навыки здорового образа жизни, закреплять потребность в чистоте и аккуратности.
- формировать навыки культурного поведения; добиваться понимания детьми предъявляемых им требований.
- знакомить детей с факторами, влияющими на их здоровье.
- воспитывать потребность в оздоровительной активности.

Средняя группа

- закреплять потребность в чистоте и аккуратности, продолжать формировать навыки культурного поведения.
- продолжать знакомить с факторами, влияющими на здоровье.
- развивать умение осознать и сформулировать свои ощущения, переживания, потребности, желания.
- формировать элементарные представления о видах медицинской активности.

Старшая группа

- способствовать накоплению знаний о факторах, влияющих на здоровье человека.
- формировать позитивное отношение к гигиеническим навыкам, соотносить знания детей о культуре тела и психогигиене с реальными действиями в повседневной жизни.
- способствовать формированию представлений о душевной красоте и душевном здоровье человека.
- стимулировать ребёнка активно включаться в процесс физического развития.

Подготовительная группа

- продолжать формировать культурно-гигиенические навыки: внимательно слушать и действовать по предложенному правилу либо плану;
- развивать у детей способность к анализу и синтезу, самоконтролю, самооценке при выполнении заданий по основам здорового образа жизни;
- формировать модели гигиенического поведения в типичных ситуациях (гигиенические навыки в режиме дня, во время приема пищи, водных процедур дома, в ДОУ, на улице или в общественном месте);
- вырабатывать у детей основы медицинских знаний и начальные навыки активного медицинского поведения в соответствующих жизненных ситуациях;
- совместно с родителями стимулировать развитие у детей самостоятельности и ответственности по отношению к своему здоровью и здоровью окружающих.

Содержание психолого – педагогической работы

Группа Раннего Возраста

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей

Вопрос о характере специальных закаливающих процедур решается администрацией и медицинским персоналом дошкольного учреждения с учетом пожеланий родителей.

- осуществлять оздоровительно-закаливающие процедуры с использованием естественных факторов: воздуха, солнца, воды (в течение года под руководством медицинского персонала, учитывая здоровье детей и климатические условия);
- осуществлять закаливание детей во время одевания после сна и при переодевании в течение дня;
- дифференцированный подход к детям с учетом состояния их здоровья при проведении закаливающих мероприятий.

Воспитание культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания

- поддерживать стремление детей к самостоятельности, соблюдать принцип постепенности включения каждого ребенка в режимный процесс;
- формировать привычку мыть руки перед едой (с помощью взрослого), пользоваться личным полотенцем, с частичной помощью взрослого съедать положенную порцию, приучать есть разнообразную пищу, пользоваться салфеткой (с помощью взрослого);
- формировать умение самостоятельно снимать и надевать одежду и обувь (шорты, колготки, расстегнутые туфли, шапку).

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

- формировать у детей представления о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека: глаза – смотреть; уши – слышать; нос – нюхать; язык – пробовать (определять) на вкус; руки- держать, трогать, хватать; ноги – стоять, прыгать, бегать, ходить; голова – думать, запоминать.

Первая младшая группа

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей

- проведение комплекса закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды (в течение года под руководством медицинского персонала, учитывая здоровье детей и местные условия);
- формирование у детей привычки находиться в помещении в облегченной одежде;
- обеспечение пребывания детей на воздухе в соответствии с режимом дня (Приложение 1);
- дифференцированный подход к детям с учетом состояния их здоровья при проведении закаливающих мероприятий;
- специальные закаливающие процедуры проводятся по решению администрации и медицинского персонала дошкольного учреждения, принимая во внимание пожелания родителей.

Воспитание культурно-гигиенических навыков

- формирование у детей привычки под контролем взрослого, а затем самостоятельно мыть руки по мере загрязнения и перед едой, насухо вытирать лицо и руки личным полотенцем;
- формирование умения с помощью взрослого приводить себя в порядок; навыка пользования индивидуальными предметами (носовым платком, салфеткой, полотенцем, расческой, горшком);
- формирование умения во время еды правильно держать ложку;
- формирование умения раздеваться и одеваться в определенном порядке; при небольшой помощи взрослого снимать одежду, обувь (расстегивать пуговицы спереди, застежки на липучках); в определенном порядке аккуратно складывать снятую одежду; правильно надевать одежду и обувь.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

- формирование у детей представлений о значении каждого органа для нормальной жизнедеятельности человека: глаза – смотреть, уши – слышать, нос – нюхать, язык – пробовать на вкус, руки – хватать, голова – думать и так далее.

Вторая младшая группа

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей

- укрепление и охрана здоровья детей, создание условий для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования основных видов движений;
- постоянный контроль за выработкой правильной осанки;
- под руководством медицинского персонала проведение комплекса закаливающих процедур с использованием различных природных факторов (воздух, солнце, вода);
- поддержание в помещении оптимального температурного режима;
- организация регулярного проветривания;
- формирование у детей привычки находиться в помещении в облегченной одежде;
- обеспечение пребывания детей на воздухе в соответствии с режимом дня (Приложение 1);
- ежедневная утренняя гимнастика продолжительностью 5-6 минут.

Воспитание культурно-гигиенических навыков

- совершенствование культурно-гигиенических навыков, формирование простейших навыков поведения во время еды, умывания;
 - формирование привычки за своим внешним видом; умения правильно пользоваться мылом, аккуратно мыть руки, лицо, шею; насухо умываться после умывания, вешать полотенце на место, пользоваться расческой, носовым платком;
- Формирование элементарных навыков поведения за столом: правильно пользоваться столовой и чайной ложками, вилок, салфетками; пережевывать пищу с закрытым ртом, не разговаривать с полным ртом.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

- формирование умения различать и называть органы чувств, формирование представлений об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними;

- формирование представлений о вредной и полезной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека;
- формирование представлений о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливают силы;
- знакомство с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма; формирование представлений о необходимости закаливания;
- формирование представлений о ценности здоровья; желания вести здоровый образ жизни;
- воспитание бережного отношения к своему телу, своему здоровью. Здоровью других детей;
- формирование умения сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью; осознавать необходимость лечения;
- формирование потребности в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Средняя группа

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей

- продолжение работы по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствования его функций;
- под руководством медицинского персонала проведение комплекса закаливающих процедур с использованием различных природных факторов (воздух, солнце, вода);
- обеспечение пребывания детей на воздухе в соответствии с режимом дня (Приложение 1);
- организация и проведение различных подвижных игр;
- ежедневная утренняя гимнастика продолжительностью 6-8 минут.

Воспитание культурно-гигиенических навыков

- воспитание опрятности, привычки следить за своим внешним видом;
- формирование привычки самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом;
- закрепление умения пользоваться расческой, носовым платком; при кашле и чихании отворачиваться, прикрывать нос и рот носовым платком;
- совершенствование навыков аккуратного приема пищи, пользоваться столовыми приборами, салфеткой.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

- продолжение знакомства детей с частями тела и органами чувств человека; формирование представлений о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека;
- воспитание потребности в соблюдении режима питания, употребление в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов;
- формирование представлений о необходимых человеку веществах и витаминах; расширение представлений о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания;

- знакомство детей с понятиями «здоровье», «болезнь»;
- развитие умения устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием;
- формирование умения оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме;
- развитие умения заботиться о своем здоровье;
- формирование представлений о составляющих здорового образа жизни; о значении физических упражнений для организма; знакомство с упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Старшая группа

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей

- под руководством медицинского персонала проведение комплекса закаливающих процедур с использованием различных природных факторов (воздух, солнце, вода);
- обеспечение пребывания детей на воздухе в соответствии с режимом дня (Приложение 1);
- ежедневная утренняя гимнастика продолжительностью 8-10 минут;
- в процессе образовательной деятельности проведение физкультминуток продолжительностью 1-3 минуты;
- поощрение самостоятельной организации дошкольниками подвижных спортивных игр, выполнение спортивных упражнений на прогулке.

Воспитание культурно-гигиенических навыков

- формирование у детей привычки следить за чистотой тела, опрятностью одежды, прически; самостоятельно чистить зубы, следить за чистотой ногтей; при кашле и чихании прикрывать нос и рот платком;
- закрепление умения быстро и аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своей кабинке, опрятно заправлять постель;
- совершенствование культуры еды: умений правильно пользоваться столовыми приборами; есть аккуратно, бесшумно, сохраняя правильную осанку за столом; обращаться с просьбой, благодарить.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

- расширение представлений об особенностях функционирования и целостности организма; акцентирование внимания детей на особенностях их организма;
- расширение представлений о составляющих здорового образа жизни и факторов, разрушающих здоровье;
- формирование представлений о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях;
- расширение представлений о роли гигиены и режима дня для здорового человека;
- формирование представлений о правилах ухода за больными; воспитание сочувствия к болеющим; формирование умения характеризовать свое самочувствие;
- знакомство детей с возможностями здорового человека;

- расширение представлений о роли человека в природе, о том, как нужно жить, чтобы не вредить окружающей среде; формирование потребностей в здоровом образе жизни; интереса к физической культуре и спорту и желания заниматься физкультурой и спортом;
- знакомство с доступными сведениями из истории олимпийского движения;
- знакомство с основами техники безопасности.

Подготовительная группа

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей

- развитие творчества, самостоятельности и инициативности в двигательных действиях, осознанного отношения к ним, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений;
- формирование у дошкольников интереса и любви к спорту, к физическим упражнениям;
- проведение под руководством медицинских работников различных видов закаливающих процедур с учетом индивидуальных особенностей детей;
 - ежедневная утренняя гимнастика продолжительностью 10-12 минут;
 - в процессе образовательной деятельности проведение физкультминуток продолжительностью 1-3 минуты;
- обеспечение оптимальной двигательной активности в течение всего дня в ходе подвижных, спортивных игр и физических упражнений.

Воспитание культурно-гигиенических навыков

- воспитание привычки быстро и правильно умываться, насухо вытираться, пользуясь индивидуальным полотенцем, чистить зубы, мыть ноги перед сном; правильно пользоваться носовым платком и расческой, следить за своим внешним видом, быстро одеваться и раздеваться, вешать одежду в определенном порядке, следить за чистотой одежды и обуви;
- закрепление умения пользоваться столовыми приборами;
- закрепление умения обращаться с просьбой, благодарить.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

- знакомство детей с особенностями строения и функциями организма;
- расширение представлений детей о рациональном питании;
- формирование представлений о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем;
- формирование представлений об активном отдыхе;
- расширение представлений о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур;
- расширение представлений о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влияние на здоровье.

Совершенствование здоровьесберегающей среды в ДОУ

- Приобретение столов и стульев для групп в соответствии с ростом детей;
- Наличие кварцевых ламп в группах;
- Пополнение спортивного инвентаря;
- Произвести благоустройство физкультурной площадки.
- Создать зоны уединения (для снятия эмоционального напряжения) в каждой возрастной группе.

Организация рациональной двигательной активности детей

Двигательная активность – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка. Активная двигательная деятельность способствует:

- Повышению устойчивости организма к воздействию патогенных микроорганизмов и неблагоприятных факторов окружающей среды;
- Совершенствованию реакций терморегуляции организма, обеспечивающих его устойчивость к простудным заболеваниям;
- Повышению физической работоспособности;
- Нормализации деятельности отдельных органов и функциональных систем, также возможной коррекции врождённых или приобретённых дефектов физического развития;
- Повышению тонуса коры головного мозга и созданию положительных эмоций, способствующих охране и укреплению психического здоровья.

Основные принципы организации двигательной активности:

- Физическая нагрузка должна быть адекватна возрасту, полу ребёнка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья;
- Двигательную активность необходимо сочетать с общедоступными закалывающими процедурами;
- Обязательное включение в комплекс физического воспитания элементов дыхательной гимнастики;
- Медицинский контроль за физическим воспитанием и оперативная медицинская коррекция выявленных нарушений в состоянии здоровья;
- Проведение физкультурных мероприятий с учетом медицинских ограничений и сроков медотводов;
- Включение в гимнастику и занятия элементов корригирующей гимнастики для профилактики плоскостопия и искривления осанки.

Формы организации двигательной активности в ДОУ:

- Физические занятия в зале и на спортивной площадке;
- Утренняя гимнастика;
- Физкультминутки;
- Физкультурные досуги, праздники, “Дни здоровья”;

- Организация подвижных игр во время прогулок;
- Консультации специалистов - педиатра, педагогов и др. (индивидуальные, групповые, стендовые, на сайте ДООУ) (Приложение 2).

Психическое развитие детей и профилактика их эмоционального благополучия

- Фронтальные и индивидуальные занятия с детьми по программе, в структуре и содержании которой уделяется большое внимание развитию речи, мышления, воображения детей;
- Создание полноценной предметно-развивающей среды в группах;
- Организацию игровой деятельности детей;
- Развитие графо моторных навыков детей.

Профилактика эмоционального благополучия детей

В нашем ДООУ профилактика эмоционального благополучия детей осуществляется в двух основных направлениях:

- Обеспечение более благоприятного течения периода адаптации вновь прибывших детей;
- Создание благоприятной эмоциональной обстановки в каждом детском коллективе;

Более благоприятное течение периода адаптации вновь прибывших детей обеспечивается через комплекс психолого-педагогических мероприятий:

- Анкетирование родителей с целью изучения индивидуальных особенностей каждого ребенка;
- Ведение воспитателями адаптационных листов наблюдений за каждым ребенком;
- Гибкий график последовательного введения вновь прибывших детей в группу;
- Постепенное увеличение времени пребывания детей в группе;
- Использование специальных педагогических приемов (знакомство ребенка с жизнью в детском саду, организация фотовыставки «Моя семья», введение в групповую предметную среду любимых домашних игрушек детей и др.);
- Создание эмоционального комфорта при укладывании детей на дневной сон;
- Психолого-педагогическое просвещение родителей (групповые, индивидуальные и стендовые консультации)

Создание благоприятной эмоциональной обстановки в каждом детском коллективе обеспечивается через использование форм работы, а также применение психолого-педагогических методов и приемов, направленных на предупреждение нежелательных аффективных проявлений у детей:

- Диагностика эмоционального благополучия детей через наблюдение, анализ продуктивных видов деятельности детей, использование проективных методик;
- Обеспечение спокойной обстановки в групповом помещении (избегать чрезмерно громкой речи, оперативно реагировать на конфликтные ситуации между детьми);
- Подвижные, сюжетно-ролевые игры, драматизация;
- Обеспечение условий для полноценного дневного сна (режим проветривания, создания спокойной обстановки, соблюдение «ритуалов» подготовки ко сну);
- Организация «уголков психологической разгрузки» (зон уединения детей) в группах;
- Создание ситуации успеха для каждого ребенка на занятиях и в свободной деятельности;
- Формирование культуры общения детей;
- Проведение досугов, развлечений, праздников (в т.ч. совместных на возрастных параллелях, с родителями) и др.;
- Рациональное применение «музыкотерапии» (используется при необходимости на занятиях, при выполнении релаксационных упражнений, при укладывании детей на дневной сон и их пробуждении и др.).

Совершенствование системы профилактически - оздоровительной работы

Профилактически - оздоровительная работа в нашем ДОУ должна быть направлена в первую очередь на выполнение правил СанПиН. Большое внимание следует уделить профилактическим мероприятиям:

- осуществлять проветривание помещения, в соответствии с графиком;
- дважды в день проводить влажную уборку групповых помещений;
- не загромождать групповые и спальные помещения мебелью, коврами;
- для обеспечения естественного освещения помещений шторы на окнах должны быть укороченными;
- правильно осуществлять подбор и расстановку комнатных растений;
- своевременно (до начала цветения) производить покос газонов и участков;
- соблюдать правила применения и хранения моющих средств;
- во время карантинных мероприятий строго придерживаемся санэпидрежима.

Профилактически-оздоровительная работа с детьми в ДОУ осуществляется (Приложение 3):

1) специфической иммунопрофилактикой. Ее цель – усилить или ослабить формирование иммунитета к возбудителю конкретного заболевания. Вакцинопрофилактика стала ведущим методом борьбы с инфекционными заболеваниями. Активная профилактическая вакцинация детей должна

проводиться в определенные периоды жизни и быть направленной на выработку общего специфического иммунитета.

2) неспецифическая иммунопрофилактика. Методов неспецифической профилактики болезней много, поскольку они представляют собой совокупность методов стимуляции скрытых резервов защитных сил организма, их совершенствования, гибкости, универсальности. К средствам повышения неспецифической резистентности организма относятся:

- закаливающие мероприятия;
- нетрадиционные методы – дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж;
- профилактика нарушения осанки, сколиоза и плоскостопия, близорукости;

Закаливающие мероприятия

Закаливание – это активный процесс, представляющий совокупность методов стимуляции скрытых резервов защитных сил организма, их совершенствования, гибкости, универсальности. Закаливающий эффект достигается систематическим, многократным воздействием того или иного закаливающего фактора и постепенным повышением его дозировки.

Ведущими научно-обоснованными методами эффективного закаливания в нашем ДОУ являются:

- Босо хождение;
- Циклические упражнения в облегченной, не стесняющей движений одежде, на занятиях и прогулках, обладающие хорошим закаливающим и оздоровительным эффектом;
- Обширное умывание (до локтей, умывание лица, шеи);
- Обливание ног водой комнатной температуры в летний период.

Нетрадиционные методы иммунопрофилактики

К ним относятся дыхательная гимнастика, упражнения для профилактики близорукости, плоскостопия и нарушения осанки, самомассаж. Данные методы необходимо ввести в систему оздоровительных мероприятий.

Дыхательная гимнастика: Одной из важнейших целей организации правильного дыхания у детей является формирование у них базовых составляющих произвольной саморегуляции. Ведь ритм дыхания — единственный из всех телесных ритмов, подвластный спонтанной, сознательной и активной регуляции со стороны человека. Тренировка делает глубокое медленное дыхание простым и естественным, регулируемым произвольно.

В начале курса занятий необходимо уделить большое внимание выработке правильного дыхания, что оптимизирует газообмен и кровообращение, вентиляцию всех участков легких, массаж органов брюшной полости; способствует общему оздоровлению и улучшению самочувствия. Правильное дыхание успокаивает и способствует концентрации внимания.

Самомассаж: механизм действия массажа заключается в том, что возбуждение рецепторов приводит к различным функциональным изменениям во внутренних органах и системах. Массаж в области применения оказывает механическое воздействие на ткани, результатом которого являются передвижение тканевых жидкостей (крови, лимфы), растяжение и смещение тканей, активизация кожного дыхания.

Методика профилактики зрительного утомления и развития зрения у детей.

Несомненна связь близорукости с простудными, хроническими, тяжелыми инфекционными заболеваниями. У близоруких детей чаще, чем у здоровых, встречаются изменения опорно-двигательного аппарата – нарушение осанки, сколиоз, плоскостопие. Нарушение осанки, в свою очередь, угнетает деятельность внутренних органов и систем, особенно дыхательной и сердечно-сосудистой. Следовательно, у тех, кто с самых ранних лет много и разнообразно двигается, хорошо закален, реже возникает близорукость даже при наследственной предрасположенности.

Разумный режим дня, двигательная активность, правильное питание, проведение специальных упражнений для глаз - все это должно занять важное место в комплексе мер по профилактике близорукости и её прогрессированию, поскольку физическая культура способствует как общему укреплению организма и активизации его функций, так и повышению работоспособности глазных мышц и укреплению склеры глаз.

Формирование правильной осанки. Профилактика плоскостопия.

В дошкольном возрасте осанка ребенка только формируется и любое нарушение условий этого формирования приводит к патологическим изменениям. Скелет дошкольника обладает лишь чертами костно-мышечной системы. Его развитие еще не завершено, во многом он состоит из хрящевой ткани. Этим обусловлены дальнейший рост и в то же время сравнительная мягкость, податливость костей, что грозит нарушением осанки при неправильном положении тела, отягощении весом и т.д. Особую опасность неправильная поза представляет для малоподвижных детей, удерживающие тело в вертикальном положении, не получают у них должного развития.

Осанка зависит от общего состояния скелета, суставно-связочного аппарата, степени развития мышечной системы.

Нередко плоскостопие является одной из причин нарушения осанки. При плоскостопии, сопровождающемся уплотнением свода стоп, резко понижается опорная функция ног, изменяется положение таза, становится трудно ходить. В основе профилактики лежит, во-первых, укрепление мышц, сохраняющих свод, во-вторых, ношение рациональной обуви и, в-третьих, ограничение нагрузки на нижние конечности. Главным средством профилактики плоскостопия является

специальная гимнастика, направленная на укрепление мышечно-связочного аппарата стоп и голени. Такие виды движения и бег не только хорошо воздействует на весь организм, но и служат эффективным средством, предупреждающим образование плоскостопия. Особенно полезна ходьба на носках и наружных краях стопы.

Взаимосвязь со специалистами поликлиники

Для сохранения и укрепления здоровья детей в ДОО поддерживается постоянная связь с врачами узкой специализации поликлиники. По результатам мониторинга, по назначению участкового педиатра и врачей узкой специализации, планируются и осуществляются оздоровительно-профилактические и лечебные мероприятия.

Ожидаемые результаты

Для детей

- Снижение детской заболеваемости, повышение сопротивляемости организма ребенка;
- Приобщение ребенка к здоровому образу жизни, овладение ребенком разнообразными видами двигательной активности (приложение 5) и закаливания;
- Систематизация опыта формирования у детей психоэмоциональной устойчивости;
- Повышение уровня валеологических знаний.

Педагог

- Повышение профессиональной компетентности педагогов в условиях инновационного ДОО;
- Обновление содержания и технологий физкультурно-оздоровительного, и развивающего направления;
- Реализация социального заказа родителей.

Родители

- Определение родителями позиции равноправных участников воспитательно-образовательного пространства.

2. Организация режима пребывания детей в МБДОУ

Режим работы МБДОУ устанавливается управлением образования Администрации Находкинского городского округа. Режим работы МБДОУ 10.5 часов, с 8.30- до 18-00, дежурные группы 11.5 часов, с 8.30 до 19-00, при пятидневной рабочей неделе. В соответствии с СанПиН, условиями реализации основной образовательной программы распорядок дня, который включает:

- Прием пищи (в соответствии с длительностью пребывания ребенка);
- Ежедневная прогулка детей;

- Дневной сон;
- Самостоятельная деятельность детей;
- Непосредственная образовательная деятельность;
- Каникулы;
- Общественно полезный труд (для детей старшей и подготовительной групп);
- Разные формы двигательной активности;
- Закаливание детей.

Режим дня строится с учётом сезонных изменений. В тёплый период года увеличивается ежедневная длительность пребывания детей на свежем воздухе, сокращается образовательная деятельность; при наличии условий некоторые режимные моменты переносятся на прогулочный участок (игры-занятия, гимнастика, закаливание).

При организации режима следует предусматривать оптимальное чередование самостоятельной детской деятельности и организованных форм непосредственной образовательной деятельности коллективных и индивидуальных игр, умственных и физических нагрузок, разнообразной деятельности и отдыха. Необходим постепенный подъём детей после дневного сна.

Непрерывная непосредственная образовательная деятельность проводится в первой половине дня. Дополнительная образовательная деятельность осуществляется во второй половине дня (не более 2-х раз в неделю).

Гигиенические условия: Необходимо соблюдать температурный режим за счёт систематического проветривания помещения (в отсутствие детей проводить сквозное проветривание в течение 5–15 минут несколько раз в день с учётом погодных условий). Температура воздуха в группе – +20°C. Температура воздуха в спальном комнате – +19°C, в музыкально - физкультурном зале – +19°C. Ежедневная прогулка в холодное время года в средних широтах проводится при температуре воздуха до –20°C.

Следует обеспечить максимальный доступ дневного света в помещение. В осенне-зимний период искусственное освещение должно создавать благоприятные условия для зрительной работы детей на непосредственно образовательной деятельности.

Подбор детской мебели производится в соответствии с ростом детей.

Приложение 1

Режим дня в холодный период года первой младшей группы

Прием, осмотр, игры, ежедневная утренняя гимнастика, _____	7.00 – 8.10
Подготовка к завтраку, завтрак _____	8.15 – 8.40
Игры, самостоятельная деятельность _____	8.40 – 9.00
Образовательная деятельность _____	9.00 – 9.40
Игровая деятельность _____	9.40 – 10.00
Второй завтрак _____	10.00 – 10.10
Подготовка к прогулке, прогулка _____	10.10 – 11.20
Возвращение с прогулки _____	11.20 – 11.30
Подготовка к обеду, обед _____	11.50 – 12.20
Подготовка ко сну, дневной сон _____	12.20 – 15.00
Подъем, воздушные, водные процедуры _____	15.00 – 15.10
Игровая образовательная деятельность _____	15.10 – 16.05
Подготовка к полднику, полдник _____	16.00 – 16.40
Самостоятельная игровая деятельность _____	16.40 – 17.10
Подготовка к прогулке _____	17.10 – 17.25
Прогулка, игры, уход детей домой _____	17.10 – 18.00
Дежурная группа _____	18.00 – 19.00

Режим дня в теплый период года первой младшей группы

Прием, осмотр, игры, утренняя гимнастика (на улице) _____	7.00 – 8.10
Подготовка к завтраку, _____	8.10 – 8.20
Завтрак _____	8.20 – 8.45
Игры, самостоятельная деятельность _____	8.45 – 9.15
Подготовка к прогулке _____	9.15 – 9.25
Второй завтрак _____	10.00 – 10.10
Возвращение с прогулки _____	11.30 – 11.50
Подготовка к обеду, обед _____	11.50 – 12.20
Подготовка ко сну, дневной сон _____	12.20 – 15.20
Подъем, воздушные, водные процедуры, _____	15.00 – 15.20
Игровая деятельность _____	15.25 – 16.10
Подготовка к полднику, полдник _____	16.10 – 16.40
Подготовка к прогулке _____	16.40 – 16.55
Игры, прогулка, уход детей домой _____	17.00 – 18.00
Дежурная группа _____	18.00 – 19.00

Режим дня в холодный период года второй младшей группы

В дошкольном учреждении

Прием, осмотр, игры, ежедневная утренняя гимнастика, _____	7.00 – 8.10
Подготовка к завтраку, завтрак _____	8.10 – 8.30
Игры, самостоятельная деятельность _____	8.30 – 9.00
Организованная образовательная деятельность _____	9.00 – 10.00
Игры, прогулка, возвращение с прогулки _____	10.00 – 11.30
Подготовка к обеду, обед _____	11.30 – 12.30
Подготовка ко сну, дневной сон _____	12.30 – 15.00
Подъем, воздушные, водные процедуры, подготовка к полднику, полдник _____	15.00 – 15.30
Игры, самостоятельная деятельность _____	15.30 – 16.00
Подготовка к прогулке, прогулка _____	16.00 – 16.45
Возвращение с прогулки, ужин _____	16.45 – 17.15
Игры, уход детей домой _____	17.15 – 18.00
Дежурная группа _____	18.00 – 19.00

Режим дня в теплый период года второй младшей группы

В дошкольном учреждении

Прием, осмотр, игры, утренняя гимнастика (на улице) _____	7.00 – 8.10
Подготовка к завтраку, завтрак _____	8.10 – 8.30
Игры, самостоятельная деятельность _____	8.30 – 9.35
Игры, прогулка, возвращение с прогулки _____	9.35 – 11.30
Подготовка к обеду, обед _____	11.30 – 12.30
Подготовка ко сну, дневной сон _____	12.30 – 15.00
Подъем, воздушные, водные процедуры, подготовка к полднику, полдник _____	15.00 – 15.30
Подготовка к прогулке, прогулка _____	15.30 – 16.45
Возвращение с прогулки, ужин _____	16.45 – 17.15
Игры, прогулка, уход детей домой _____	17.15 – 18.00
Дежурная группа _____	18.00 – 19.00

Режим дня в холодный период года средней группы

В дошкольном учреждении

Прием, осмотр, игры, дежурство _____	7.00 – 8.10
Утренняя гимнастика _____	8.10 – 8.20
Подготовка к завтраку, завтрак _____	8.20 – 8.50
Игры, самостоятельная деятельность _____	8.50 – 9.00
Организованная образовательная деятельность _____	9.00 – 9.50
Игровая деятельность _____	9.50 – 10.20
Второй завтрак _____	10.00 – 10.10
Прогулка, возвращение с прогулки _____	10.20 – 12.10
Подготовка к обеду, обед _____	12.10 – 12.40
Подготовка ко сну, дневной сон _____	12.40 – 15.00

Подъем, воздушные, водные процедуры _____	15.00 – 15.10
Игровая, творческая, трудовая деятельность _____	15.10 – 16.15
Подготовка к полднику, полдник _____	16.15 – 16.45
Игры, чтение художественной литературы _____	16.45 – 17.10
Подготовка к прогулке _____	17.10 – 17.20
Игры, прогулка, уход детей домой _____	17.20 – 18.00
Дежурная группа _____	18.00 – 19.00

Режим дня в теплый период года средней группы

В дошкольном учреждении

Прием, осмотр, игры, дежурство _____	7.00 – 8.10
Утренняя гимнастика (на улице) _____	8.10 – 8.20
Подготовка к завтраку, завтрак _____	8.20 – 8.50
Игры, самостоятельная деятельность _____	8.50 – 9.15
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки _____	9.15 – 12.00
Второй завтрак _____	10.00 – 10.10
Возвращение с прогулки _____	12.00 -12.10
Подготовка к обеду, обед _____	12.10 – 12.50
Подготовка ко сну, дневной сон _____	12.50 – 15.20
Подъем, воздушные, водные процедуры _____	15.00 – 15.25
Игровая, творческая, трудовая деятельность _____	15.25 – 16.20
Подготовка к полднику, полдник _____	16.20 – 16.50
Подготовка к прогулке _____	16.50 – 17.00
Игры, прогулка, уход детей домой _____	17.00 – 18.00
Дежурная группа _____	18.00 – 19.00

Режим дня в холодный период года старшей группы

В дошкольном учреждении

Прием, осмотр, игры, дежурство _____	7.00 – 8.20
Утренняя гимнастика (в зале) _____	8.20 – 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак _____	8.20 – 8.50
Игры, самостоятельная деятельность _____	8.50 – 9.00
Организованная образовательная деятельность _____	9.00 – 10.50
Игровая деятельность _____	10.50 – 11.00
Игры, прогулка, возвращение с прогулки _____	11.00 – 12.10
Подготовка к обеду, обед _____	12.10 – 12.50
Подготовка ко сну, дневной сон _____	12.50 – 15.00
Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры, _____	15.00 – 15.10
Игры, самостоятельная деятельность _____	15.10 – 16.20
Подготовка к полднику, полдник _____	16.20 - 16.50
Игры, творческая деятельность _____	16.50 – 17.10
Подготовка к прогулке, прогулка, игры, уход детей домой _____	17.10 – 18.00
Дежурная группа _____	18.00 – 19.00

Режим дня в теплый период года старшей группы

Прием, осмотр, игры, дежурство _____	7.00 – 8.20
Утренняя гимнастика (на улице) _____	8.20 – 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак _____	8.30 – 8.50
Игры, самостоятельная деятельность _____	8.50 – 9.20
Подготовка к прогулке, прогулка, _____	9.20 – 12.10
Второй завтрак _____	10.00 – 10.10
Возвращение с прогулки _____	12.10
Подготовка к обеду, обед _____	12.20 – 13.00
Подготовка ко сну, дневной сон _____	13.00 – 15.20
Подъем, воздушные, водные процедуры, _____	15.10 – 15.25
Игровая, творческая, трудовая деятельность _____	15.25 – 16.25
Подготовка к полднику, полдник _____	16.25 – 16.55
Игры, подготовка к прогулке _____	16.55– 17.05
Игры, прогулка, уход детей домой _____	17.05 – 18.00
Дежурная группа _____	18.00 – 19.00

Режим дня в холодный период года подготовительной группы

Прием, осмотр, игровая деятельность _____	7.00 – 8.30
Утренняя гимнастика _____	8.30 – 8.40
Подготовка к завтраку, завтрак _____	8.30 – 8.55
Подготовка к образовательной деятельности _____	8.55 – 9.00
Организованная образовательная деятельность _____	9.00 – 11.05
Игры, прогулка, возвращение с прогулки _____	11.05 – 12.30
Подготовка к обеду, обед _____	12.30 – 13.00
Подготовка ко сну, дневной сон _____	13.00 – 15.00
Подъем, воздушные, водные процедуры, _____	15.00 – 15.30
Игры, самостоятельная деятельность _____	15.30 – 16.30
Подготовка к полднику, полдник _____	16.30 – 16.55
Игры, подготовка к прогулке _____	16.55 – 17.15
Прогулка, уход детей домой _____	17.15 – 18.00
Дежурная группа _____	18.00 – 19.00

Режим дня в теплый период года подготовительной группы

Прием, осмотр, игры, утренняя гимнастика (на улице), дежурство _____	7.00 – 8.30
Утренняя гимнастика _____	8.30 – 8.40
Получение завтрака _____	8.30
Завтрак _____	8.40 – 8.55
Игры, самостоятельная деятельность _____	8.55 – 9.20
Второй завтрак _____	10.00- 10.10
Прогулка, возвращение с прогулки _____	9.20 – 12.25
Подготовка к обеду, обед _____	12.25 – 13.10
Подготовка ко сну, дневной сон _____	13.10 – 15.10
Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры _____	15.10 – 15.30
Игровая, творческая, трудовая деятельность _____	15.30 – 16.30
Полдник с элементами второго блюда _____	16.30 – 16.55
Подготовка к прогулке, прогулка _____	16.55 – 17.05

Игры, прогулка, уход детей домой	17.05 – 18.00
Дежурная группа	18.00 – 19.00

Приложение 2

Разные формы двигательной активности

Утренняя гимнастика, занятия физической культурой в помещении и на воздухе, физкультурные минутки, подвижные игры, спортивные упражнения, ритмическая гимнастика, занятия на тренажерах, плавание и другие. Рациональный двигательный режим, физические упражнения и закаливающие мероприятия следует осуществлять с учетом состояния здоровья, возрастно-половых возможностей детей и сезона года.

Следует предусмотреть объем двигательной активности воспитанников 5 - 7 лет в организованных формах оздоровительно-воспитательной деятельности до 6 - 8 часов в неделю с учетом психофизиологических особенностей детей, времени года и режима работы дошкольных организаций.

Для реализации двигательной активности детей следует использовать оборудование и инвентарь физкультурного зала и спортивных площадок в соответствии с возрастом и ростом ребенка.

Для достижения достаточного объема двигательной активности детей необходимо использовать все организованные формы занятий физическими упражнениями с широким включением подвижных игр, спортивных упражнений с элементами соревнований, а также пешеходные прогулки, экскурсии, прогулки по маршруту (простейший туризм).

Двигательная активность в течении дня

Дневная прогулка

1. Двигательная активность
2. Индивидуальная работа

Группы	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
ГРВ.	П\и с ходьбой и бегом	П\и с подпрыгиванием	П\и на ориентирование в пространстве	П\и с пением (словесные игры)	П\и с бросанием и ловлей мяча
1-я мл. гр.	Ползание, лазание	Бросание, передача мяча	Прыжки	Ходьба с перешагиванием через предметы	Катание мяча
2-я мл. гр.	П\И с ползанием и лазанием	П\И с бегом Бросание и	П\И с подпрыгиванием и	П\И с бросанием и ловлей мяча	Игры-забавы на внимание и

	Прокатывание мяча	ловля мяча	прыжками Ползание и лазанье	Ходьба с перешагиванием через предметы	ориентировке в прост. Прыжки
Ср. гр	П\И с бегом Бросание, отбивание мяча.	П\И с бросанием и ловлей мяча Прыжки через скакалку	П\И с подлезанием, лазаньем Метание в даль, цель	П\И с ползание и игры-забавы Перепрыгивание, допрыгивание	П\И с прыжками Ползание, лазанье
Ст. гр.	П\И с прыжками Метание в даль, в цель	Игры-эстафеты Отбивание мяча	П\И с мячом Прыжки через скакалку	Спортивные игры, п\и с лазаньем Прыжку в длину, в высоту	Игры-забавы, п\и с бегом Ползание, лазанье
Подг. гр.	П\И с прыжками Метание вдаль, в цель Спортивные игры Лазанье		Эстафеты с бегом Ведение, отбивание мяча	П\И с мячом Прыжки через скакалку	Игры-забавы с бегом Прыжки в высоту, в длину

Организация двигательного режима

Формы организации	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Поготов. к школе группа
Организованная деятельность	6 час/нед	8 час/нед	10 час/нед	10 час и более/нед
Утренняя гимнастика	6-8 минут	6-8 минут	8-10 минут	10-12 мин
Хороводная игра или игра средней подвижности	2-3 мин	2-3 мин	3-5 мин	3-5 мин
Физ. Минутка во время ННОД	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин
Динамическая пауза между ННОД	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин
Подвижная игра на прогулке	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин
Индивид. работа по развитию движений на прогулке	8-10 мин	10-12 мин	10-15 мин	10-15 мин
Динамический час на прогулке	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин
Физкультурные занятия	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин
Музыкальные занятия	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин
Гимнастика после дневного сна	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин
Спортивные развлечения	20 мин 1 раз/мес	30 мин 1 раз/мес	30 мин 1 раз/мес	40-50 мин 1 раз/мес
Спортивные праздники	20 мин 2 раза/год	40 мин 2 раза/год	60-90 мин 2/год	60-90 мин 2/год
День здоровья	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц
Подвижные игры во 2 половине дня	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин
Прогулки, походы			1 час 1 раз/квартал	1,5 часа 1 раз/квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

Двигательный режим МБДОУ №42

№	Формы работы	Г.Р.В и 1-я младшая группа	2 младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовит. группа
1	Подвижные игры во время утреннего приема детей	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 5-7 мин.	Ежедневно 7-10 мин.	Ежедневно 10-12 мин.
2	Утренняя гимнастика	Ежедневно 4-5 мин.	Ежедневно 4-5 мин.	Ежедневно 5-7 мин.	Ежедневно 7-10 мин.	Ежедневно 10-12 мин.
3	Физкультминутки	Ежедневно на обучающих занятиях				
4	НОД 2 раза в неделю в зале	8 - 10 мин.	10-15 мин	15-20 мин.	20-25 мин.	25-30 мин.
5	НОД на улице (1раз в неделю)		10-15 мин	15-20 мин.	20-25 мин.	25-30 мин.
6	Дозированный бег	Ежедневно по 60 - 80 м	Ежедневно по 80-100 м	Ежедневно по 150-200 м	Ежедневно по 200-250 м	Ежедневно по 250-300 м
7	Подвижные игры: -сюжетные, бессюжетные -игры-забавы, соревнования, -эстафеты, аттракционы	Ежедневно не менее двух игр по 5-7 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 5-7 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 7-8 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 8-10 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 10-12 мин.
8	Игровые упражнения: - прыжки, - подлезание, - пролезание, перелезание	Ежедневно по подгруппам 4-6 мин.	Ежедневно по подгруппам 4-6 мин.	Ежедневно по подгруппам 6-8 мин.	Ежедневно по подгруппам 6-8 мин.	Ежедневно по подгруппам 8-10 мин.
9	Оздоровит. мероприятия: - гимнастика пробуждения -дыхат. гимн. корректирующая гимн. -игровой массаж	Ежедневно 5 мин.	Ежедневно 5 мин.	Ежедневно 6 мин.	Ежедневно 7 мин.	Ежедневно 8 мин.
10	Физ. упражн. и игровые задания: артикуляционная гимнастика, пальчиковая гимнастика	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 3-5 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 3-5 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 6-8 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 8-10 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 10-15 мин.
	Физкультурный досуг	1 раз в месяц по 8-10 мин.	1 раз в месяц по 10-15 мин.	1 раз в месяц по 15-20 мин.	1 раз в месяц по 25-30 мин.	1 раз в месяц по 30-35 мин.
	Спортивный	2 раза в год	2 раза в год	2 раза в год	2 раза в год	2 раза в год

праздник	по 10- 15 мин.	по 15 – 20 мин.	по 20-25 мин.	по 30-35 мин.	по 35-40 мин.
День здоровья	1 раз в квартал				
Инд. работа	Ежедневно				
	1-2 мин.	3-5 мин.		5-8 мин.	8-10 мин
Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня	Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей. Проводятся под руководством воспитателя.				

Приложение 3

Система профилактической и коррекционной работы по оздоровлению дошкольников

Профилактика

1. Точечный массаж;
2. Комплексы упражнений по профилактике нарушений зрения во время занятий;
3. Комплексы по профилактике плоскостопия;
4. Комплексы по профилактике нарушений осанки;
5. Сон без маек;
6. Дыхательная гимнастика;
7. Снятие умственной усталости во время занятий (релаксационные паузы, физкультминутки, массаж ушных раковин);
8. Прогулки;
9. Закаливание:
 - Сон без маек
 - Ходьба босиком
 - Чистка зубов и полоскание полости рта
 - Обширное умывание
10. Оптимальный двигательный режим

Комплекс оздоровительных мероприятий по возрастным группам 1-я Младшая группа

1. Приём детей в группе с обязательным осмотром, термометрией и выявлением жалоб родителей;
2. Утренняя гимнастика – 8.10;
3. Точечный массаж в игровой форме;
4. Прогулка: дневная 10.00 – 11.10; вечерняя 17.00 – 18.00;
5. Оптимальный двигательный режим;
6. «Чесночные» киндеры (с октября по апрель);
7. Фитонциды (лук, чеснок);
8. Сон без маек;
9. Гимнастика в кровати с дыхательными упражнениями после сна;

10. Закаливание: хождение по коврику с шипами, по ребристой доске, пуговичному коврику, по полу босиком с элементами профилактики плоскостопия.

2 Младшая группа

1. Приём детей на улице (при температуре выше 15°);
2. Утренняя гимнастика в группе 8.15;
3. Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения;
4. Физкультурные занятия;
5. «Чесночные» киндеры;
6. Фитонциды (лук, чеснок);
7. Прогулки: дневная 10.30-11.40; вечерняя 17.15-18.00;
8. Оптимальный двигательный режим;
9. Сон без маек;
10. Дыхательная гимнастика в кровати;
11. Упражнения на профилактику плоскостопия;
12. Элементы обширного умывания

Средняя группа

1. Приём детей на улице (при температуре до 15°);
2. Утренняя гимнастика (с мая по октябрь – на улице, с октября по апрель – в зале по графику);
3. Физкультурные занятия в зале + динамический час на прогулке 1 раз в неделю
4. Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения;
5. Чесночные «киндеры»;
6. Фитонциды (лук, чеснок);
7. Прогулки: дневная 10.15 – 11.50; вечерняя 17.00 – 18.00;
8. Оптимальный двигательный режим;
9. Сон без маек;
10. Дыхательная гимнастика в кроватях;
11. Обширное умывание, ходьба босиком;
12. Упражнения на профилактику плоскостопия;

Старший дошкольный возраст

1. Приём детей на улице (при температуре до 15°);
2. Утренняя гимнастика (с мая по октябрь – на улице, с октября по апрель – в зале по графику);
3. Физкультурные занятия в зале + динамический час на прогулке 1 раз в неделю;
5. Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения, массаж ушных раковин;
6. Чесночные «киндеры»;
7. Фитонциды (лук, чеснок);
8. Прогулки: дневная 10.45 – 12.10; вечерняя 17.15 – 18.00;
9. Оптимальный двигательный режим;
10. Сон без маек;
11. Дыхательная гимнастика в кроватях;
12. Обширное умывание, ходьба босиком;
13. Упражнения на профилактику плоскостопия.

Закаливание детей, оно включает систему мероприятий:

- элементы закаливания в повседневной жизни: умывание прохладной водой, правильно организованная прогулка, физические упражнения, проводимые в легкой спортивной одежде в помещении и на открытом воздухе;

- специальные мероприятия: водные, воздушные и солнечные.

Для закаливания детей основные природные факторы (солнце, воздух и вода) используют дифференцированно в зависимости от возраста детей, состояния их здоровья, с учетом подготовленности персонала и материальной базы ДО, со строгим соблюдением методических рекомендаций.

Закаливающие мероприятия меняют по силе и длительности в зависимости от сезона года, температуры воздуха в групповых помещениях, эпидемиологической обстановки.

Оздоровительная работа с детьми в летний период является составной частью системы профилактических мероприятий.

Для достижения оздоровительного эффекта в летний период в режиме дня предусматривается максимальное пребывание детей на открытом воздухе, соответствующая возрасту продолжительность сна и других видов отдыха.

Работа по физическому развитию проводится с учетом состояния здоровья детей при регулярном контроле со стороны медицинских работников.

КОМПЛЕКСНАЯ СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Создание условий для двигательной активности	Система двигательной активности, система сохранности психоэмоциональной сферы	Система закаливания	Организация рационального питания
<ul style="list-style-type: none"> - гибкий режим - создание условий (спортивный инвентарь, оборудование спортивных уголков в группах) - инд. режим пробуждения после дневного сна Методическая помощь воспитателям 	<ul style="list-style-type: none"> - утренняя гимнастика - прием детей на улице в теплое время года - НОД - двигательная активность на прогулке - НОД на улице - подвижные игры - физкультминутки - гимнастика после дневного сна - физкультурные досуги, развлечения - День Здоровья, - каникулы - спортивные праздники - игры, хороводы, игровые упражнения - облегченная форма одежды - ходьба босиком в спальне до и после сна - сон с доступом воздуха(+19,+17) - контрастные воздушные ванны - оценка эмоционального состояния детей с последующей коррекцией плана работы 	<ul style="list-style-type: none"> - полоскание горла - дыхательная гимнастика - прогулки на свежем воздухе - одежда, соответствующая температуре воздуха - проветривание - игры с водой - хождение босиком по «дорожке здоровья» - утренний прием на свежем воздухе (в теплое время года) - утренняя гимнастика на свежем воздухе Витаминизация третьего блюда. 	<ul style="list-style-type: none"> - питьевой режим - введение овощей и фруктов в обед - Строгое выполнение натуральных норм питания. - Гигиена приема пищи. Индивидуальный подход к детям во время приема пищи. Правильный подбор и расстановка мебели.

ПЛАН
Физкультурно-оздоровительной работы и формирования основ
Здорового образа жизни.

Мероприятия	Возрастные группы	Периодичность	Ответственный
2. Организация микроклимата и стиля жизни группы 2. Организация микроклимата и стиля жизни группы	Все Все	В течение года В течение года	Воспитатели Воспитатели
3. Рациональное питание	Все	В течение года	Старшая медсестра
4. образовательная деятельность: ОБЖ	Все	В течение года по плану	Воспитатели
Двигательная деятельность			
1. Утренняя гимнастика	Все	Ежедневно	Воспитатели групп
2. Физкультурные занятия: в зале; на воздухе.	Все Мл; ср; ст; Подг.	2 раза в неделю спортивный зал, 1 раз на воздухе.	Воспитатели
3. Физкультурные минутки	Все	Ежедневно	Воспитатели
4. Самостоятельная двигательная деятельность детей	Все	Ежедневно	Воспитатели
5. Корректирующая гимнастика	Ср.,ст.,под. гр	Ежедневно	Воспитатели
6. Подвижные и динамические игры	Все	Ежедневно	Воспитатели
7. Подвижные народные и спортивные игры на прогулке	Ср., ст., под.	Раз в неделю	Воспитатели
8. Дыхательная гимнастика	Все	Ежедневно	Воспитатели
9. Гимнастика после сна	Все	Ежедневно	Воспитатели
Профилактические мероприятия			
1. Витаминотерапия	Все	Осенне-зимний период В неблагоприятные периоды: отключение отопления; инфекция.	Ст. медсестра, воспитатели.
2. Профилактика гриппа и ОРВИ	Все		Ст. медсестра , воспитатели.
3. Кварцевание	Все	В течение года	Ст. медсестра
Нетрадиционные методы оздоровления			
1. Музыкалотерапия	Все	На занятиях, в группе, перед сном в спальне	Музыкальный руководитель, , воспитатели

3. Ароматерапия	Все	В неблагоприятные периоды, инфекционные заболевания	Ст. медсестра, Воспитатели
-----------------	-----	---	----------------------------

Система закаливание

1. Контрастные воздушные ванны	Все	После дневного сна, на физкультурных занятиях	Воспитатели
2. Босо хождение	Все	После дневного сна, в летний период	Воспитатели
3. Облегченная одежда детей	Все	В течение дня	Воспитатели, пом. воспитатели
4. Мытье рук, лица, шеи прохладной водой	Все	В течение дня	Воспитатели, пом. воспитатели
Световоздушные ванны			
1. Проветривание помещений 2. Сон при открытых фрамугах	Все Ст., под.	В течение дня во время дневного сна	Воспитатели пом. воспитатели Воспитатели
3. Прогулки на свежем воздухе	Все	Ежедневно	Воспитатели
4. Обеспечение температурного режима и чистоты воздуха	Все	Ежедневно	Воспитатели
5. Обеспечение светового режима	Все	Ежедневно	Воспитатели
Активный отдых			
1. Физкультурные досуги	Все	1 раз в месяц	Воспитатели
2. Физкультурные праздники	Все	2 раза в год (январь, июнь)	Музыкальный руководитель, воспитатели
3. День здоровья	Все	1 раз в квартал	Воспитатели
4. Каникулы	Все		