

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по художественно-эстетическому развитию детей №63 г. Михайловска

**Оздоровительные мероприятия в МКДОУ № 63 г. Михайловска
направленные на укрепление здоровья детей и улучшения состояния среды
образовательного учреждения**

№	Оздоровительные мероприятия	Курс	Ясельная	1 младшая	2 младшая	Средняя	Старшая	Подготовительная
1	Сироп шиповника	2 раза в неделю	+	+	+	+	+	+
2	Поливитамины	По 1 драже ежедневно	+	+	+	+	+	+
3	Витаминизация Сок «Золотой шар» (второй завтрак)	35-50 мг ежедневно	+	+	+ +	+ +	+ +	+ +
4	Полоскание зева кипячёной охлаждённой водой	После каждого приёма пищи ежедневно	+	+	+	+	+	+
5	Чесочно-луковые закуска	Во время обеда	+	+	+	+	+	+
6	Ароматизация помещений (чесночные букетики)	В течение дня в период эпидемии гриппа	+	+	+	+	+	+
7	Воздушные ванны	Ежедневно	+	+	+	+	+	+
8	Прогулки на свежем воздухе	Ежедневно	+	+	+	+	+	+
9	Босохождение по траве, гальке	В летний период	-	-	-	+	+	+

10	Умывание лица, рук	После дневного сна	+	+	+	+	+	+
11	Самомассаж отдельных частей тела	После дневного сна	-	+	+	+	+	+
12	Оздоровительный бег	В течение года	+	+	+	+	+	+
13	Гимнастика после дневного сна (лёжа), в группе	Ежедневно	+	+	+	+	+	+
14	Кварцевание групп в отсутствие детей	В осенне-зимний период	+	+	+	+	+	+
15	Сквозное проветривание в отсутствие детей, прекращается за 15 минут до прихода детей	Во время прогулок	+	+	+	+	+	+
16	Проведение осмотра детей врачами-специалистами	По графику	+	+	+	+	+	+
17	Проведение родительских собраний : «Здоровье детей», «Как защитить ребенка от простудных заболеваний»	По плану воспитателей	+	+	+	+	+	+
18	Проведение консультаций для родителей, оформление стендов в родительских уголках «Учим	По плану воспитателей	+	+	+	+	+	+

	детей чистить зубы», «Компьютер и ребенок», «Здоровье наших детей»							
19	Проведение спортивных праздников: «День здоровья», «Папа – мой лучший друг», «Со спортом мы дружны!» , «Чистота всего полезней защитит от всех болезней»	По графику	+	+	+	+	+	+
20	Гигиенические процедуры	В течение дня	+	+	+	+	+	+

Система профилактической и коррекционной работы по оздоровлению дошкольников

Профилактика

1. Точечный массаж по методу Уманской
2. Комплексы упражнений по профилактике нарушений зрения во время занятий
3. Гимнастика
4. Комплексы по профилактике плоскостопия
5. Комплексы по профилактике нарушений осанки + сон без маек и подушек
6. Дыхательная гимнастика
7. Снятие умственной усталости во время занятий (релаксационные паузы, физкультминутки, массаж ушных раковин)
8. Прогулки + динамический час
9. Закаливание:
 - Сон без маек
 - Ходьба босиком
 - Чистка зубов и полоскание полости рта
 - Обширное умывание
 - Рижский метод закаливания (топтанье по коврику с шипами, по влажной салфетке, смоченной в солевом растворе + полоскание полости рта йодно-солевым раствором или травяными настоями)

10. Оптимальный двигательный режим

Коррекция

Упражнения на коррекцию плоскостопия

Мероприятия на период повышенной заболеваемости гриппа и ОРЗ

1. Луковый напиток
2. Лук, чеснок
3. Полоскание полости рта чесночным настоем перед прогулкой (с 1.10 по 1.05)

Особое внимание в режиме дня мы уделяем проведению закаливающих процедур, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости.

Закаливание будет эффективным только тогда, когда оно обеспечивается в течении всего времени пребывания ребёнка в детском саду. Поэтому мы соблюдаем:

- Чёткую организацию теплового и воздушного режима помещения
- Рациональную неперегревающую одежду детей
- Соблюдение режима прогулок во все времена года
- Занятия босиком утренней гимнастикой и физкультурой

Закаливание носоглотки чесночным раствором \ рекомендации родителям

Цель: профилактика и санация полости рта при ангинах, воспалительных процессах полости рта

Приготовление:

1 зубчик чеснока на 1 стакан воды.

Чеснок размять, залить охлаждённой кипячёной водой и настоять 1 час. Раствор использовать в течении 2-х часов после приготовления

Методические рекомендации:

Применять как лекарственное средство (известно со времён Гиппократ), которое очищает кровь, убивает болезнетворные микробы, как средство против ОРЗ, ОРВИ.

Полоскать горло, кому необходимо можно капать в нос.

Применять с 1 октября по 30 апреля ежедневно после занятий, перед выходом на прогулку.

Комплекс оздоровительных мероприятий по возрастным группам

Группы раннего возраста

1. Приём детей в группе с обязательным осмотром, термометрией и выявлении жалоб родителей.
2. Утренняя гимнастика – 8.10
3. Точечный массаж в игровой форме
4. Постепенное обучение полосканию рта
5. Прогулка: дневная 10.00 – 11.10; вечерняя 17.30 – 18.30
6. Оптимальный двигательный режим
7. Перед прогулкой полоскание (приём внутрь 1ч.л.) чесночным настоем
8. «Чесночные» киндеры (с октября по апрель)
9. Фитонциды (лук, чеснок)
10. Сон без маек и подушек
11. Гимнастика в кровати с дыхательными упражнениями после сна
12. Закаливание: хождение по коврику с шипами, по ребристой доске, пуговичному коврику, по полу босиком с элементами профилактики плоскостопия

1-2 младшая группа

1. Приём детей на улице (при температуре выше -15°)
2. Утренняя гимнастика в группе 8.15
3. Точечный массаж по методике Уманской до или после завтрака
4. Полоскание полости рта после завтрака, обеда, ужина. Постепенное обучение чистки зубов
5. Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения
6. Физкультурные занятия (в носках) + динамический час на прогулке 1 раз в неделю
7. «Чесночные» киндеры
8. Фитонциды (лук, чеснок)
9. Прогулки: дневная 10.30-11.40; вечерняя 17.45-18.30
10. Оптимальный двигательный режим
11. Сон без маек и подушек
12. Дыхательная гимнастика в кровати
13. Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия и уплощения стопы (с 3 квартала)
14. Закаливание (Обтирание ног, рук после сна)
15. Элементы обширного умывания
16. После полдника полоскание полости рта отварами трав

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. Точечный массаж по методике Уманской до завтрака с бальзамом «Звёздочка»
4. Чистка зубов после завтрака и полоскание полости рта после обеда
5. Физкультурные занятия в зале (в носках) + динамический час на прогулке 1 раз в неделю
6. Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения
7. Перед прогулкой полоскание полости рта чесночным настоем (с октября по апрель)
8. Чесночные «киндеры»
9. Фитонциды (лук, чеснок)
10. Прогулки: дневная 10.15 – 11.50; вечерняя 17.30 – 18.30
11. Оптимальный двигательный режим
12. Сон без маек и подушек
13. Дыхательная гимнастика в кроватях
14. Закаливание (Обтирание ног, рук после сна)
15. Обширное умывание, ходьба босиком
16. Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия и уплощения стопы
17. После полдника полоскание полости рта отварами трав

Старший дошкольный возраст

1. Приём детей на улице (при температуре до -15°-18°)
2. Утренняя гимнастика (с мая по октябрь – на улице, с октября по апрель – в зале по графику)
3. Точечный массаж по методике Уманской до завтрака с бальзамом «Звёздочка»
4. Чистка зубов после завтрака и полоскание полости рта после обеда
5. Физкультурные занятия в зале (в носках) + динамический час на прогулке 1 раз в неделю

6. Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения, массаж ушных раковин
7. Перед прогулкой полоскание полости рта чесночным настоем (с октября по апрель)
8. Чесночные «киндеры»
9. Фитонциды (лук, чеснок)

10. Прогулки: утренняя 7.00 – 8.00; дневная 10.45 – 12.10; вечерняя 17.45 – 18.30
11. Оптимальный двигательный режим
12. Сон без маек и подушек
13. Дыхательная гимнастика в кроватях
14. Закаливание: рижский метод
15. Обширное умывание, ходьба босиком
16. Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия и уплощения стопы
17. После полдника полоскание полости рта отварами трав

Безусловно, особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей на физкультурных занятиях.

Для создания «здоровьесберегающей» обстановки мы пытаемся использовать разнообразные варианты проведения физкультурных занятий

- Занятия по традиционной схеме
- Занятия, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности
- Занятия-тренировки в основных видах движений
- Ритмическая гимнастика
- Занятия-соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей
- Занятия-зачёты, во время которых дети сдают физкультурные нормы
- Сюжетно-игровые занятия
- Физкультминутки

Ежегодно перед началом учебного года комиссией составляется акт о готовности и состоянии спортивного оборудования в спортивном зале и на игровых площадках.