

## Физкультурно-оздоровительные мероприятия в МБДОУ №3 «Колосок»

**Система закаливающих мероприятий** Система закаливания разрабатывается и периодически корректируется медицинским работником детского учреждения в соответствии с имеющимися условиями.

Основной принцип - постепенное расширение зоны воздействия и увеличение времени процедуры.

### Группа раннего возраста

Подвижные игры детей после сна, постепенно переходящие на занятия босиком, умывание лица и рук после сна.

#### 1 младшая группа

Бодрящая гимнастика с элементами корригирующей, дыхательная гимнастика, умывание лица и рук после сна.

#### 2 младшая группа

Бодрящая гимнастика с элементами корригирующей, дыхательная гимнастика, умывание лица и рук после сна. Постепенное обучение полосканию горла после сна.

#### Средняя группа

Бодрящая гимнастика с элементами корригирующей, дыхательная гимнастика. Умывание лица и рук до локтя после сна. Полоскание горла после сна. Постепенное обучение полосканию рта после еды.

#### Старшая группа

Бодрящая гимнастика с элементами корригирующей, дыхательная гимнастика. Умывание лица и рук до локтя после сна. Полоскание рта после еды, горла после сна.

При осуществлении закаливания следует придерживаться основных принципов:

- закаливающее воздействие вписывается в каждый элемент режима дня;
- закаливание осуществляется на фоне различной двигательной деятельности;
- закаливание проводится на положительном эмоциональном фоне.

## Система физкультурно-оздоровительных мероприятий в ДОУ

| Возрастная группа     | Оздоровительные мероприятия в ДОУ  |                  |               |
|-----------------------|--|------------------|---------------|
| Все возрастные группы | <ul style="list-style-type: none"><li>• Профилактика заболеваемости: оптимизация режима в период адаптации;</li><li>• Соблюдение режима дня дома и в ДОУ;</li><li>• Строгое соблюдение санитарно-эпидемиологических правил;</li><li>• Организация детского питания;</li><li>• Профилактические прививки; мобилизация защитных сил организма; профилактика гриппа;</li><li>• Дыхательная гимнастика в игровой форме;</li><li>• Массаж и самомассаж</li><li>• Профилактические лечебные мероприятия (по показаниям).</li><li>• Профилактика отклонений в физическом развитии: профилактика плоскостопия; профилактика нарушения осанки.</li><li>• Пропаганда ЗОЖ: закаливание (специальное, световоздушное, гигиенические и водные процедуры);</li><li>• Витамиотерапия; фитотерапия, ароматерапия;</li><li>• Санитарно - просветительная работа: уголок здоровья в группах</li><li>• Работа с персоналом.</li><li>• Работа с родителями</li></ul> |                  |               |
| Основные направления  | Мероприятия  | Сроки проведения | Ответственные |

| деятельности                                |  |                                     |   |
|---|--|-------------------------------------|---|
| 1. Оптимизация режима дня                   | 1.1. Организация щадящего режима дня<br>1.2. Контроль поведения детей в адаптационный период | Постоянно<br>Сентябрь-октябрь       | Зав ДОУ,<br>мед/сестра,<br>педагоги           |
| 2. Организация двигательного режима         | 2.1. Организация физкультурных занятий.  | Согласно планированию               | Педагоги                                      |
|   | 2.2. Проведение динамических часов   | Ежедневно                           | Педагоги                                      |
|   | 2.3. Мини-туризм   | 1 раз в квартал                     | Зав. ДОУ, ст.восп.<br>педагоги                |
|   | 2.4. Организация спортивных досугов, праздников, развлечений                                 | 1 раз в месяц                       | Педагоги,<br>Муз/рук-ль                       |
|   | 2.5. Утренняя гимнастика,  | Ежедневно                           | Педагоги                                      |
|   | 2.6. Упражнения и подвижные игры   | Ежедневно                           | Педагоги                                      |
| 3. Охрана и коррекция психического здоровья | 3.1. Игровая терапия   | Ежедневно                           | Педагоги                                      |
|   | 3.2. Организация зимних каникул для детей  | Январь (1 декада)                   | Зав ДОУ, ст.восп.,<br>педагоги, муз/рук       |
|   | 3.3. Проведение декады «Дни здоровья» для детей  | май (4 декада)<br>Ноябрь (1 декада) | Зав ДОУ, ст./<br>восп., педагоги,<br>муз./рук |
|   | 3.4. Организация консультаций логопеда для родителей и сотрудников                           | По мере необходимости               | Логопед                                       |
| 4. Профилактика заболеваемости в ДОУ        | 4.1. Проведение массажа и самомассажа  | Ежедневно                           | Мед/сестра<br>Педагоги                        |
|   | 4.2. Дыхательная гимнастика  | Ежедневно                           | Педагоги                                      |
|   | 4.3. Оздоровление фитонцидами, ароматизация помещений (чесночно – луковая терапия)           | По мере необходимости               | Мед/сестра<br>Педагоги<br>Мл/вос-ли           |
|   | 4.4. Фитотерапия (ароматизированные подушечки)   | Регулярно                           | Мед/сестра                                    |
| 5. Закаливающие процедуры                   | 5.1. Воздушные ванны   | Ежедневно                           | Педагоги                                      |
|   | 5.2. Оздоровительные прогулки  | Ежедневно                           | Педагоги                                      |
|   | 5.3. Хождение босиком по дорожкам «здоровья» до и после сна                                  | Ежедневно                           | Педагоги<br>младшие воспитатели               |

|                                   |   |  |                                    |
|-----------------------------------|---|--|------------------------------------|
|                                   | 5.4. Игры с водой   | Ежедневно                                  | Педагоги                           |
|                                   | 5.5. Полоскание зева кипяченой охлажденной водой          | Ежедневно                                  | Педагоги<br>младшие<br>воспитатели |
|                                   | 5.6. Контрастные ножные ванны                             | Ежедневно                                  | Педагоги<br>младшие<br>воспитатели |
|                                   | 5.7. Мытье рук прохладной водой перед каждым приемом пищи | Ежедневно,<br>перед каждым<br>приемом пищи | Педагоги, младшие<br>воспитатели   |
| 6. Лечебно-оздоровительная работа | 6.1. Витаминотерапия                                      | Ежедневно                                  | Педагоги<br>Мед/сестра             |
|                                   | 6.2. Профилактика нарушения осанки, плоскостопия          | Постоянно                                  | Медсестра<br>педагоги              |