

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">• Профилактика заболеваемости: оптимизация режима в период адаптации;• Соблюдение режима дня дома и в ДОУ;• Строгое соблюдение санитарно-эпидемиологических правил;• Организация детского питания;• Профилактические прививки; мобилизация защитных сил организма; профилактика гриппа;• Дыхательная гимнастика в игровой форме;• Массаж и самомассаж• Профилактические лечебные мероприятия (по показаниям).• Профилактика отклонений в физическом развитии: профилактика плоскостопия; профилактика нарушения осанки.• Пропаганда ЗОЖ: закаливание (специальное, световоздушное, гигиенические и водные процедуры);• Витаминотерапия; фитотерапия, ароматерапия;• Санитарно - просветительная работа: уголок здоровья в группах• Работа с персоналом.• Работа с родителями		
Основные направления	Мероприятия	Сроки проведения	Ответственные

деятельности			
1. Оптимизация режима дня	1.1. Организация щадящего режима дня 1.2. Контроль поведения детей в адаптационный период	Постоянно Сентябрь-октябрь	Зав ДОУ, мед/сестра, 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. педагоги
	2.4. Организация спортивных досугов, праздников, развлечений	1 раз в месяц	Педагоги, 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., педагоги, муз/рук
	3.3. Проведение декады «Дни здоровья» для детей	май (4 декада) Ноябрь (1 декада)	Зав ДОУ, ст./ восп., педагоги, 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 Педагоги
	4.2. Дыхательная гимнастика	Ежедневно	Педагоги
	4.3. Оздоровление фитонцидами, ароматизация помещений (чесночно – луковая терапия)	По мере необходимости	Мед/сестра Педагоги 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 младшие воспитатели

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