

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение города
Новосибирска «Детский сад № 304 комбинированного вида»

Здоровьесбережение.

- ✚ Привитие стойких культурно-гигиенических навыков;
- ✚ ОБЖ – выработка знаний и умений действовать в опасных жизненных ситуациях;
- ✚ Обучение детей правилам дорожного движения, поведению на улицах и дорогах;

Коррекционно-педагогическая работа с детьми

- ✚ Комплексное обследование речи детей
- ✚ Отбор в индивидуальные подгруппы
- ✚ Составление перспективных планов
- ✚ Обеспечение промежуточного и итогового контроля
- ✚ Анализ результатов коррекционного обучения
- ✚ Взаимодействие с родителями (консультирование, гостиные и т.п.)

Система эффективного закаливания

- ✚ Соблюдение температурного режима в течение дня;
- ✚ Правильная организация прогулки;
- ✚ Облегченная одежда детей в детском саду;
- ✚ Сон в трусиках;
- ✚ Дыхательная гимнастика;
- ✚ Мытье рук прохладной водой до локтя;
- ✚ Полоскание рта отварами трав и прохладной водой;
- ✚ Оздоровительный бег летом на воздухе;

Организация рациональной двигательной активности

- ✚ Физические занятия в зале и на спортивной площадке;
- ✚ Прогулки-походы;
- ✚ Оздоровительный бег;
- ✚ Физминутки;
- ✚ Утренняя гимнастика;
- ✚ Физкультурные досуги и праздники;
- ✚ Логоритмическая гимнастика

Лечебно-профилактическая работа

- ✚ ЛФК: дыхательная гимнастика, профилактика плоскостопия, профилактика нарушения осанки
- ✚ Бифилин (курсами)
- ✚ Витамиотерапия: аскорбиновая кислота, ревит
- ✚ Подвижные игры и физкультурные занятия на улице;
- ✚ Хождение на лыжах;
- ✚ Дыхательная гимнастика после сна;
- ✚ Спортивные игры и соревнования;

Оздоровительные мероприятия в летний период

- ✚ Закаливание организма средствами природных факторов;
- ✚ Физкультурные занятия и игры на «Экологической тропе»;
- ✚ Витаминизация: фрукты, ягоды, соки

Модель оздоровительного комплекса в дошкольном учреждении.

№	Виды мероприятий	Особенности организации
I	Физкультурно-оздоровительные мероприятия	
1	Утренняя гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> • Традиционные комплексы с предметами. • Гимнастика игрового характера с использованием речевого материала. • Гимнастика с использованием полосы препятствий (разнообразные современные модули). - сухой бассейн - «шагайки» для перешагивания - мячи – попрыгунчики - арки для подлезания «Радуга»
2	Физкультминутки, двигательная разминка	<ul style="list-style-type: none"> • логоритмические разминки • игра с мячом
3	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	<ul style="list-style-type: none"> • Самоорганизация детей (зазывалки, считалки, жеребьевки, угады)
4	Индивидуальная работа по развитию основных видов движения	Индивидуально-дифференцированный подход
5	Логоритмическая гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> • музыкальное сопровождение • речевой материал • упражнения на развитие мелкой моторики пальцев • упражнения имитационного характера
6	Гимнастика после дневного сна в	<ul style="list-style-type: none"> • Разминка в постели и самомассаж

	сочетании с воздушными ваннами	<ul style="list-style-type: none"> • Гимнастика игрового характера с использованием массажных дорожек • Общекорректирующие упражнения на развитие тонких двигательных координаций (пальцев рук и ног) • Сухое растирание специальной индивидуальной перчаткой • Точечный массаж • Мытье рук прохладной водой до локтя и сухое растирание полотенцем • Релаксация (использование музыкальных шумовых оттенков)
II	Учебные занятия	
1	Физкультурные занятия	<ul style="list-style-type: none"> • Традиционные • Игровые • Сюжетно-ролевые • Тематические • Комплексные
III	Самостоятельные занятия	
1	Самостоятельная двигательная активность	<ul style="list-style-type: none"> • наличие спортивного уголка, оснащенного разнообразными атрибутами
IV	Физкультурно-массовые мероприятия	
1	Недели здоровья (каникулы)	2 – 3 раза в год
2	Физкультурный досуг	1 – 2 раза в месяц
3	Физкультурно – спортивные праздники	3 – 4 раза в год
4	Спартакиады вне детского сада	2 раза в год
V	Совместная физкультурно – оздоровительная работа ДООУ и семьи	
1	Участие родителей в массовых мероприятиях детского сада	<ul style="list-style-type: none"> • Подготовка и проведение физкультурных досугов, праздников • Посещение открытых занятий
VI	План лечебно – профилактических мероприятий	
	<ul style="list-style-type: none"> • Закаливание носоглотки (полоскание горла лекарственными травами) • Витаминизация • Закладывание оксолиновой мази, интерферона в нос 	

Система эффективного закаливания

Закаливание предполагает систему мероприятий, направленных на повышение устойчивости генетических механизмов защиты и приспособления организма к окружающим условиям.

При организации закаливания нами соблюдаются требования:

- ✚ Проводится комплексная оценка здоровья ребенка.
- ✚ Определяется тип и дозировка закаливания.
- ✚ Выбирается метод.
- ✚ Корректируются действия педагогов и родителей.
- ✚ Учитываются противопоказания к закаливанию организма:
 - ✓ Менее пяти дней после выздоровления или профилактической прививки;
 - ✓ Менее двух недель после обострения хронического заболевания;
 - ✓ Повышение температуры в вечернее время;
 - ✓ Протест ребенка;
 - ✓ Температура окружающего воздуха ниже нормы;
 - ✓ Несогласие родителей

Основные принципы закаливания:

- ✚ постепенное расширение зоны воздействия;
- ✚ увеличение времени проведения процедуры;
- ✚ учет индивидуальных особенностей ребенка;
- ✚ непрерывность

Правильно организованная система закаливания:

- ✚ поддержит температурный баланс тела;
- ✚ нормализует поведение ребенка;
- ✚ снизит количество заболеваний;
- ✚ улучшит показатели физического развития;
- ✚ повысит уровень физической подготовленности

Контрастное воздушное закаливание

Характер действия	Метод	Методика	Противопоказания
Воздух температурное воздействие на организм	Утренняя гимнастика	Проведение на свежем воздухе в облегченной одежде. Гимнастика в спортивной форме (шорты, футболка), хождение босиком	Медицинский отвод после болезни
	Прогулка	Прогулка на свежем воздухе в одежде по сезону	По САН ПИН
	Сон без маек при открытых фрамугах	Учитываем физическое и соматическое состояние ребенка, не допускаются сквозняки	Температура в спальне ниже 14С

	Воздушные контрастные ванны.	Использование разницы температур (под одеялом. Без одеяла, в спальне. В групповой комнате)	Температура воздуха ниже нормы
	Гимнастика после дневного сна	Использование нестандартного спортивного оборудования	Температура воздуха ниже нормы. Наличие противопоказаний.
	Хождение босиком	Во время физкультурных мероприятий с учетом физического и соматического здоровья	Температура воздуха ниже нормы. Наличие медотводов.
Вода Температурные и механические раздражающие воздействия на кожу, органы обоняния, дыхательную систему	Полоскание рта отварами трав, прохладной водой	Постепенное обучение полосканию рта. С первой младшей группы. Чередование процедур: прохладная вода, травяные отвары	Аллергия на травяной отвар
	Обширное умывание	Постепенное обучение обширному умыванию, начиная от кончиков пальцев, до локтя, плеча, шеи	Температура воздуха ниже нормы. Наличие медицинских отводов
	Туалет носа	Освободить носовые ходы от слизи, промыть водой	Нет
Солнце Общее температурное воздействие на организм	Солнечные ванны	Использование ослабленного влияния атмосферы (раннее утро, после 16.00). проведение солнечных ванн в облачные дни. Использование отраженных солнечных лучей (в тени). Изменение площади открытой поверхности кожи подбором одежды. Изменение продолжительности процедуры	Лихорадочные состояния. Медицинские отводы, хронические заболевания, температура выше 30С