# Ежова О.Ю. [236-130-414]

**Приложение 4**

Все составные здоровьесберегающего аспекта органично включены в режим дня.

Таблица 1.

**Система закаливающих мероприятий и физкультурно-оздоровительной работы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | | Мероприятия | Группы | Периодичность | Ответственный |
| **Мониторинг** | | | | | |
| 1. | | Определение уровня фи­зического развития.  Определение уровня физи­ческой подготовленности детей | Все | 2 раза в год (в сентябре и мае) | Старшая медсестра  Восп. по физ. культуре, воспитатели групп |
| **Двигательная деятельность** | | | | | |
| 1. | | Утренняя гимнастика | Все  группы | Ежедневно | Воспитатели групп или воспитатель по физкуль­туре |
| 2. | | Физическая культура  - в зале  - на воздухе | Все группы | 1. раза в нед   2 раза  1 раз | Воспитатель по физкультуре Воспитатели групп |
| 3. | | Подвижные игры | Все группы | 2 раза в день | Воспитатели групп |
| 4. | | Гимнастика после дневного сна | Все группы | Ежедневно | Воспитатели групп |
| 5. | | Физкуль­турные досуги | Все | 1 раз в месяц | Воспитатель по физкультуре  Воспитатели, музыкальный руководитель |
| **Профилактические мероприятия** | | | | | |
| 1. | | Витаминотерапия | Все группы | 2 раза в год | Ст. медсестра |
| 2 | | Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, утренние фильтры, работа с род.) | Все группы | В неблагоприят­ные периоды (осень-весна) воз­никновения ин­фекции) | Ст. медсестра |
| **Нетрадиционные формы оздоровления** | | | | | |
| 1. | Музыкотерапия | | Все группы | Использование музыки на занятиях физ­культуре и перед сном | Музыкальный руководи­тель, ст. медсестра, вос­питатель группы |
| 2. | Фитотерапия  а) полоскания горла  отва­рами трав  б) фиточай витаминный  в) фитоадептогены  (жень­шень, элеутеракок) | | По назначе­нию врача | 2 раза в год (но­ябрь, май) курсом в 20 дней 1 раз в год курсом в 20 дней 1 раз в год (но­ябрь) | Врач, ст. медсестра  Ст. медсестра, врач |
| 3. | Фитонцидотерапия  (лук, чеснок) | | Все группы | Неблагоприятные периоды, эпиде­мии, инфекцион­ные заболевания | Ст. медсестра, младшие воспитатели |
| **Закаливание** | | | | | |
| 1. | Контрастные воздушные ванны | | Все группы | После дневного сна, на физкуль­турных  занятиях | Воспитатели, воспитатель по физкультуре, инструк­тор по плаванию |
| 2. | Ходьба босиком | | Все группы | После сна, на за­нятии физкульту­рой в зале | Воспитатели, воспитатель по физкультуре |
| 3. | Облегченная одежда детей | | Все группы | В течение дня | Воспитатели, младшие воспитатели |
| 4. | Мытье рук, лица, шеи про­хладной водой | | Все группы | В течение дня | Воспитатели, младшие воспитатели |
| **Организация вторых завтраков** | | | | | |
| 1. | Соки натуральные или фрукты | | Все группы | Ежедневно 10.00 | Младшие воспитатели, воспитатели |

Таблица 2.

**Перечень закаливающих мероприятий**

|  |  |
| --- | --- |
| **Форма закаливания** | **Закаливающее воздействие** |
|
| Утренняя гимнастика | Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями |
| Пребывание ребенка в облегченной одежде при комфортной температуре в помещении | Воздушная ванна |
| Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности ( в помещении) | Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями; босохождение с использованием ребристой доски, массажных ковриков, и т.п. |
| Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (на улице) | Сочетание световоздушной ванны с физическими упражнениями |
| Прогулка в первой и второй половине дня | Сочетание световоздушной ванны с физическими упражнениями |
| Полоскание горла (рта) после обеда | Закаливание водой в повседневной жизни |
| Дневной сон без маек | Воздушная ванна с учетом сезона года, региональных климатических особенностей и индивидуальных особенностей ребенка |
| Физические упражнения после дневного сна | Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями (контрастная воздушная ванна) |
| Закаливание после дневного сна | Воздушная ванна и водные процедуры - умывание |

* ***При полоскании гола (рта) используется кипяченая вода комнатной температуры***

Таблица 3.

**Мониторинг оздоровительной деятельности**

|  |  |
| --- | --- |
| Основные направления профилактической работы руководящего, педагогического и медицинского персонала группы | *Мероприятия* |
| 1. Профилактика травматизма детей. 2. Профилактика умственного переутомления и обеспечение эмоционального комфорта 3. Профилактика нарушений зрения 4. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата 5. Мониторинг самочувствия детей 6. Мониторинг санитарного состояния помещений | соблюдение гигиенических требований к организации образовательного процесса, организация оптимального режима дня, в том числе рационального двигательного режима;  мониторинг достаточной освещённости помещений и создание благоприятной световой обстановки;  организация рационального режима зрительной нагрузки  исключение длительных статических нагрузок;  систематическое проведение физкультминуток и физкультурных пауз;  мониторинг правильности осанки;  включение во все формы работы по физическому развитию детей упражнений, направленных на профилактику нарушений осанки и плоскостопия;  правильная расстановка детской мебели и её подбор с учётом роста воспитанников.  организация утреннего приёма воспитанников и наблюдение в течение всего времени пребывания;  соблюдение температурного режима, влажности, чистоты и свежести воздуха в помещении;  регулярное проветривание в присутствии (одностороннее) и в отсутствие (сквозное) детей. |