# 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 медсестраВосп. по физ. культуре, воспитатели групп |
| **Двигательная деятельность** |
| 1. | Утренняя гимнастика | Всегруппы | 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 физкультуреВоспитатели, 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 витаминныйв) 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 нагрузкиисключение 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. |