

Основные направления:

Профилактические мероприятия

1. Направления работы с детьми по профилактике заболеваемости
 - мониторинг здоровья
 - рациональная организация двигательной активности
 - система работы с родителями
 - система закаливания
2. Профилактические мероприятия по оздоровлению детей в ДОУ.
 - строгое выполнение санитарно-гигиенического режима;
 - коррекция режима дня и питания;
 - закаливание в сочетании с дыхательной гимнастикой;
 - мероприятия по ослаблению адаптивного синдрома.

Психогигиенические мероприятия

- осмотр детей специалистами и осмотр детей медицинским персоналом ДОУ
- мониторинг выполнения оздоровительных мероприятий и заболеваемости детей
- ежедневные циклы физкультурных занятий
- гимнастика после сна
- обязательные ежедневные прогулки
- самостоятельная двигательная активность детей
- обязательное проведение утренней гимнастики, физкультминуток
- ходьба по «дорожкам здоровья»
- мытье ног
- полоскание рта
- воздушные ванны в облегченной одежде
- гимнастика и физкультурные занятия на свежем воздухе в теплое время года,
- постоянный контроль за осанкой
- контроль за нагрузками для переболевших детей

- подбор мебели в соответствии с ростом
- рациональное питание
- кварцевание помещений
- витаминизация третьего блюда
- игровой массаж
- пальчиковая гимнастика
- дыхательная гимнастика
- хождение по «дорожкам здоровья»
- релаксация, элементы музыкотерапии (музыка сопровождает режимные моменты)
- обеспечение благоприятного психологического климата в ДОУ
- оказание консультативной помощи родителям по вопросам сохранения здоровья
- открытые показы занятий с использованием оздоравливающих технологий
- участие родителей в физкультурно-оздоровительной работе ДОУ

Оздоровительные мероприятия

Строгое соблюдение режима дня:

1. Отработка вариантов режима в теплое и холодное время года
2. Полноценный дневной сон
3. Прогулка

Развитие моторики:

1. Игровой массаж
2. Пальчиковая гимнастика

Физическая культура:

1. С элементами дыхательной гимнастики
2. Утренняя гимнастика
3. Занятия на улице с элементами подвижных игр

Основы закаливающих мероприятий:

1. Соответствующая одежда для улицы
2. Длительное пребывание на свежем воздухе
3. Воздушные и солнечные ванны летом
4. Полоскание горла
5. Дыхательная гимнастика

Строгое соблюдение санитарно-эпидемиологического режима:

1. Влажная уборка помещений
2. Проветривание
3. Кварцевание
4. Витаминизация

Психогигиенические мероприятия в ООД и в режиме дня с детьми

Режимный момент	Содержание	Организационно - методические указания
1. Утренний прием	а) функциональная музыка б) элементы словотерапии	а) успокаивающая, ласковая музыка, звучание тихое б) использование потешек, стихов, сказок, шуток, поговорок
2. Утренняя гимнастика	комплекс ОРУ	Подбор комплексов ОРУ игрового характера, использование игрушек и атрибутов
3. Свободная деятельность	а) словотерапия б) игровая деятельность в) индивидуальная работа	а) чтение сказок, потешек, стихов б) настольные игры с любимыми игрушками в) беседы с детьми
4. Умывание	мытьё рук с произнесением потешек	использование стихов, потешек, побуждающих производить гигиенические мероприятия, стимуляцию с помощью самомассажа
5. Завтрак	а) эстетическое оформление блюд б) спокойный тон педагогов в) гигиеническое полоскание рта	а) привлечение к эстетическому оформлению блюд работников пищеблока б) пояснение – какие блюда на столе, чем полезны, при необходимости докармливать детей в) рассказ о необходимости пользе полоскания рта
6. ООД	а) Динамическая (физкультурная, музыкальная)	а) деятельность с сюжетом, игровая деятельность, создание благоприятного эмоционального фона, достижение эффекта «мышечной радости», радости

	б) деятельность со статическим положением тела	от пения, танца и т.д. Обязательное использование элементов пальчиковой гимнастики; релаксации, музыки б) использование физкультминутки, игровых и двигательных заданий; достижение эффекта «радости».
7. Свободная деятельность	а) словотерапия б) игровая деятельность в) индивидуальная работа	а) чтение сказок, потешек, стихов б) настольные игры с любимыми игрушками в) беседы с детьми
8. Подготовка к прогулке, прогулка	а) одевание б) наблюдение в) игры г) воздушные и солнечные ванны д) зимние забавы е) дыхательные и физические упражнения	а), б) использование художественного слова в) подвижные игры, художественное слово г) дозируется пребывание на солнце согласно возрасту и индивидуальным особенностям д) в зимнее время: игры со снегом, катание на санках е) строго дозированы в соответствии с возрастом, состоянием здоровья, временем года, обучение детей носовому дыханию во время прогулок и физических упражнений.
9. Возвращение с прогулки		использование художественного слова
10. Подготовка к обеду, обед	а) эстетическое оформление блюд б) спокойный тон педагогов в) гигиеническое полоскание рта	а) привлечение к эстетическому оформлению блюд работников пищеблока б) пояснение – какие блюда на столе, чем полезны, при необходимости докармливать детей в) рассказ о необходимости пользе полоскания рта
11. Подготовка ко сну	а) закаливающие мероприятия б) функциональная музыка в) разрешение брать с собой игрушки укрывание и поглаживание детей г) сон в хорошо проветренном помещении д) соблюдение тишины	а) воздушное и водное закаливание, элементы самомассажа б) успокаивающая, ласковая музыка, звучание тихое в) укладывание любимых игрушек спать, пояснение значения сна, укрывание с приговариванием ласковых слов, поглаживание по спине, голове г) проветривание в период прогулки детей д) соблюдение всеми сотрудниками и посетителями ДОО тишины во время «тихого часа»
12. Подъем детей, гимнастика после сна	а) постепенное пробуждение и подъем с использованием функциональной музыки б) хождение по «дорожке здоровья» в) одевание	а) пробуждение и подъем с учетом индивидуальных особенностей, под музыку «пробуждения», под одни и те же слова воспитателя б) профилактика плоскостопия, закаливающая процедура. в) использование потешек, стихов, сказок, шуток, поговорок
13. Полдник	а) эстетическое оформление блюд	а) привлечение к эстетическому оформлению блюд работников пищеблока

	<ul style="list-style-type: none"> б) спокойный тон педагогов в) гигиеническое полоскание рта 	<ul style="list-style-type: none"> б) пояснение – какие блюда на столе, чем полезны, при необходимости докармливать детей в) рассказ о необходимости пользе полоскания рта
14. Свободная деятельность	<ul style="list-style-type: none"> б) словотерапия в) игровая деятельность г) индивидуальная работа 	<ul style="list-style-type: none"> а) чтение сказок, потешек, стихов б) настольные игры с любимыми игрушками в) беседы с детьми
15. Подготовка к прогулке, прогулка	<ul style="list-style-type: none"> а) одевание б) наблюдение в) игры г) воздушные и солнечные ванны д) зимние забавы е) дыхательные и физические упражнения 	<ul style="list-style-type: none"> а), б) использование художественного слова в) подвижные игры, художественное слово г) дозируется пребывание на солнце согласно возрасту и индивидуальным особенностям д) в зимнее время: игры со снегом, катание на санках е) строго дозированы в соответствии с возрастом, состоянием здоровья, временем года, обучение детей носовому дыханию во время прогулок и физических упражнений.
16. Возвращение с прогулки		использование художественного слова
17. Ужин	<ul style="list-style-type: none"> а) эстетическое оформление блюд б) спокойный тон педагогов в) гигиеническое полоскание рта 	<ul style="list-style-type: none"> а) привлечение к эстетическому оформлению блюд работников пищеблока б) пояснение – какие блюда на столе, чем полезны, при необходимости докармливать детей в) рассказ о необходимости пользе полоскания рта
18. Свободная деятельность	<ul style="list-style-type: none"> б) словотерапия в) игровая деятельность г) индивидуальная работа 	<ul style="list-style-type: none"> а) чтение сказок, потешек, стихов б) настольные игры с любимыми игрушками в) беседы с детьми

Условия сохранения здоровья детей

Основные направления деятельности сотрудников ДОУ по сохранению здоровья детей:

1. Рациональная организация внутреннего пространства в соответствии с требованиями СанПиНов
2. Создание условий для организации двигательной активности воспитанников, включающей в себя предусмотренные программой занятия физкультурой, активные паузы в режиме дня, а также физкультурно-оздоровительную работу
3. Дифференцированный подход к детям в соответствии с их индивидуальными особенностями, здоровьем
4. Система работы по формированию здорового образа жизни, воспитанию потребности в постоянном физическом самосовершенствовании
5. Организация рационального питания и витаминизация третьего блюда
6. Модель организации работы по формированию представлений и навыков здорового образа жизни
7. Формирование представлений и навыков здорового образа жизни

Организации работы по формированию у детей представлений и навыков здорового образа жизни строится на основе педагогики сотрудничества

Педагоги - Изучение программ, инновации
Планирование работы с детьми
Оборудование предметно-развивающей среды

Семья - Анкетирование
Родительские собрания
Консультации
Совместная работа

Направления работы с детьми по профилактике заболеваемости

Рациональная организация двигательной активности:

- ежедневные циклы физкультурных занятий
- гимнастика после сна
- обязательные ежедневные прогулки
- самостоятельная двигательная активность детей
- обязательное проведение утренней гимнастики, физкультминуток

Система закаливания:

- умывание
- ходьба по «дорожкам здоровья»
- мытье ног
- полоскание рта
- воздушные ванны в облегченной одежде
- гимнастика и физкультурные занятия на свежем воздухе в теплое время года,

Профилактическая работа:

- постоянный контроль за осанкой
- контроль за нагрузками для переболевших детей
- подбор мебели в соответствии с ростом
- кварцевание помещений
- витаминизация блюд

Использование нетрадиционного оздоровления:

- игровой массаж
- пальчиковая гимнастика
- хождение по «дорожкам здоровья»

Психогигиенические мероприятия:

- релаксация

- элементы музыкотерапии (музыка сопровождает режимные моменты)
- обеспечение благоприятного психологического климата в ДОУ

Система работы с родителями:

- оказание консультативной помощи родителям по вопросам сохранения здоровья
- открытые показы занятий с использованием оздоравливающих технологий
- участие родителей в физкультурно-оздоровительной работе ДОУ

Формы и методы оздоровления детей.

№	Формы и методы	Содержание	Контингент детей
1	Обеспечение здорового ритма жизни	- щадящий режим (адаптационный период); - гибкий режим	Все группы
2	Физические упражнения	- утренняя гимнастика; - физкультурно-оздоровительная деятельность; - подвижные и динамические игры; - профилактическая гимнастика (звуковая, улучшение осанки, плоскостопия); - спортивные игры; - дозированная ходьба	Все группы
3	Гигиенические и водные процедуры	- умывание; - мытье рук; - игры с водой; - обеспечение чистоты среды	Все группы
4	Световоздушные ванны	- проветривание помещений; - прогулки на свежем воздухе; - обеспечение температурного режима и чистоты воздуха	Все группы
5	Активный отдых	- развлечения, праздники, игры, забавы; - каникулы, дни здоровья;	Все группы

6	Свето-цветотерапия	- обеспечение светового режима; - цветное и световое сопровождение среды и учебного процесса	Все группы
7	Музыкотерапия	- муз. сопровождение режимных моментов; - муз. оформление фона занятий; - муз. театральная деятельность	Все группы
8	Психогимнастика	- игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы; - игры на подавление отрицательных эмоций	Все группы
9	Закаливание	- «босоножье»; - игровой массаж	Все группы
10	Физиотерапия	- кварцевание	Все группы

Модель двигательного режима детей в д/с.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Вид и форма двигательной деятельности	Особенность организации
Утренняя гимнастика	Ежедневно, на открытом воздухе или в зале. Длительность 10-12 мин.
Двигательная разминка во время перерыва между НОД	Ежедневно, в течение 7-10 мин.
Физкультминутка	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания НОД, 3-5 мин.
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно, во время утренней прогулки, длительность 20-25 мин.
Дифференцированные игры – упражнения на	Ежедневно, во время вечерней прогулки, длительность 12-15 мин.

прогулке	
Оздоровительный бег	2 раза в неделю, группам по 5-7 человек, проводится во время утренней прогулки, длительность 3-7 мин.
Пробежки по массажным дорожкам в сочетании с воздушными ваннами	Ежедневно, группами по 7-10 детей, проводятся после дневного сна в течение 5-7 мин.
Гимнастика после дневного сна (комплекс упражнений)	Ежедневно, по мере пробуждения и подъема детей, длительность не более 10 мин.

Специально организованная образовательная деятельность в режиме дня.

Вид и форма двигательной деятельности	Особенность организации
По физической культуре	3 раза в неделю, одно – в часы прогулки
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, под руководством воспитателя, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей

Совместная физкультурно-оздоровительная работа д\с и семьи

Вид и форма двигательной деятельности	Особенность организации
Домашние задания	Определяются воспитателем
Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях	Подготовка и проведение физкультурных досугов, праздников, дней здоровья