

Согласовано:

Медсестра

Г.Г. Мирсаитова / Мирсаитова Г.Г.
« 1 » 09 2016 г.



Утверждено
Заведующий МБДОУ д/с № 10
И. А. Деревнина
2016 г.

**Система физкультурно-оздоровительной работы
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного
учреждения «Детский сад комбинированного вида № 10»
города Воткинска Удмуртской Республики**

Методика проведения оздоровительно-профилактических мероприятий

№	Мероприятие	Методика проведения		
1.	Проветривание	<p>Сквозное – не менее 10 мин. каждые 1,5 часа. Проветривание проводят в отсутствие детей и заканчивают за 30 минут до прихода с прогулки или занятий. При проветривании допускается кратковременное снижение температуры воздуха не более чем на 2-4 С. Широкая односторонняя аэрация допускается в присутствии детей. Проветривание через туалетные комнаты не допускается.</p> <p>В помещении спален сквозное проветривание проводят до укладывания детей. В холодное время года фрамуги закрывают за 10 минут до отхода ко сну детей; открывают во время сна с одной стороны и закрывают за 30 минут до подъема. В теплое время года сон организуют при открытых окнах (избегая сквозняка)</p> <p style="text-align: center;">СанПиН 2.4.1.3049- 13</p>		
2.	Умывание, мытье рук, обливание ног	<p>Ежедневно, многократно</p> <p>В теплый период года после дневной прогулки.</p> <p>Проводятся с гигиенической и закаливающей целью</p>		
3.	Облегченная форма одежды	Темп. Воздуха, С	Одежда	Число слоев
		18-20	Х/б белье, платье из полушерстяной или толстой х/б ткани, колготы, для ст. дошкольников гольфы, туфли.	2-3
		21-22	Х/б белье, платье (рубашка) из тонкой х/б ткани с коротким рукавом, гольфы, легкие туфли или босоножки.	2
		23 и выше	Тонкое х/белье или без него, легкое платье, летняя рубашка без рукавов, носки, босоножки	1-2
4.	Воздушные ванны	<p>Осуществляются до и после сна, во время переодевания белья после занятия физкультурой. Продолжительность с 3-5 мин. до 10 –15 мин. Начальная температура воздуха 23-22С, конечная - 21-20С</p>		
5.	Солнечные ванны	<p>Пребывание в кружевной тени деревьев или кратковременное (по 5-6 минут в день) – на освещенном солнцем участке.</p>		

8.	Хождение по ребристой дорожке, тактильным коврикам «дорожка здоровья».	Осуществляется после сна. Босиком дети идут по ребристой или тактильной дорожке-змейке, одевают обувь.
9.	Кварцевание	В период эпидемии ежедневно, однократно 30 мин в отсутствии детей.
10.	Ионизация воздуха (в группах раннего возраста)	ежедневно
	Аэрация воздуха фитонцидами	В период эпидемии ежедневно. В группе, раздевалке, в спальне расставляются блюда с измельченным чесноком или луком. Заменяются на свежее ежедневно.
	Сон при открытой фрамуге (микропроветривании)	Ежедневно с учетом погодных условий, в теплое время года.
11.	Прием детей на свежем воздухе	В теплый период года прием детей осуществляется на участке (дошкольный возраст). В холодный период года при благоприятной погоде прием детей на улице ведется в старшем дошкольном возрасте.
12.	Ежедневная утренняя гимнастика, бодрящая гимнастика, подвижные игры,	См. календарное планирование воспитательно-образовательной работы
	Физкультурные занятия	3 раза в неделю: в раннем, младшем и среднем дошкольном возрасте в группе/в физкультурном зале, в старшем дошкольном возрасте – 2 раза в неделю в физкультурном зале, 1 раз на свежем воздухе в конце прогулки. Структура: вводная часть (ходьба, бег), основная (ОРУ, ОВД, игры), заключительная (дыхательные упражнения, упражнения на релаксацию).

Система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ

Работа с детьми

Оздоровительно-профилактические мероприятия

- проветривание,
- воздушные и солнечные ванны,
- ходьба по «дорожкам здоровья»,
- прогулки,
- витаминизация 3-х блюд,
- кварцевание,
- ионизация воздуха,
- аэрация фитонцидами
- культурно-гигиенические мероприятия

Формы организации физкультурно-оздоровительной работы

Организованная совместная деятельность педагога и детей

- физ.занятия,
- музыкально-ритмические занятия
- эстафеты, спартакиады
- спортивные досуги

Организация двигательной активности в режимных моментах

- утренняя гимнастика
- динамические паузы и физминутки,
- физ.упражнения на прогулках,
- прогулки-экскурсии,
- здоровьесберегающие технологии: (гимнастика пробуждения, дыхательная, артикуляционная, пальчиковая гимнастика, самомассаж)
- подвижные игры и упражнения,

Методическая работа с педагогами

- консультации,
- педсоветы,
- медико-педагогические совещания
- взаимодействие узких специалистов и воспитателей

Взаимодействие с родителями

- консультирование,
- родительские собрания,
- спортивные семейные праздники (пропаганда ЗОЖ)

Виды здоровьесберегающих педагогических технологий, используемых педагогами в работе с детьми:

1. **Технологии сохранения и стимулирования здоровья** (Утренняя гимнастика, Динамические паузы, (физкультминутки), подвижные игры, пальчиковая и артикуляционная гимнастика, гимнастика для глаз, дыхательная и бодрящая гимнастика, самомассаж (су-джок), профилактика плоскостопия (ходьба по «дорожкам здоровья»);
2. **Технологии обучения здоровому образу жизни** (Физкультурное занятие, беседы и НОД из серии «Здоровье» и «Безопасность», КГН);
3. **Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка** (Технологии музыкального воздействия/релаксация, пескотерапия, игры с водой, сказкотерапия, Изо-терапия, коммуникативные игры).
4. **Медико-профилактические технологии:**
 - организация мониторинга здоровья дошкольников и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья;
 - организация и контроль питания детей раннего и дошкольного возраста, физического развития дошкольников, закаливания;
 - организация контроля и помощь в обеспечении требований СанПиНов;
 - углубленный медицинский осмотр с участием узких специалистов, приходящих из поликлиники;
 - противоэпидемическая и профилактическая работа (информирование педагогов и родителей о профилактике заболеваний, контроль за витаминизацией 3-х блюд, кварцеванием, проведение мероприятий по ионизации и увлажнению воздуха, аэрации фитонцидами и т.д.);