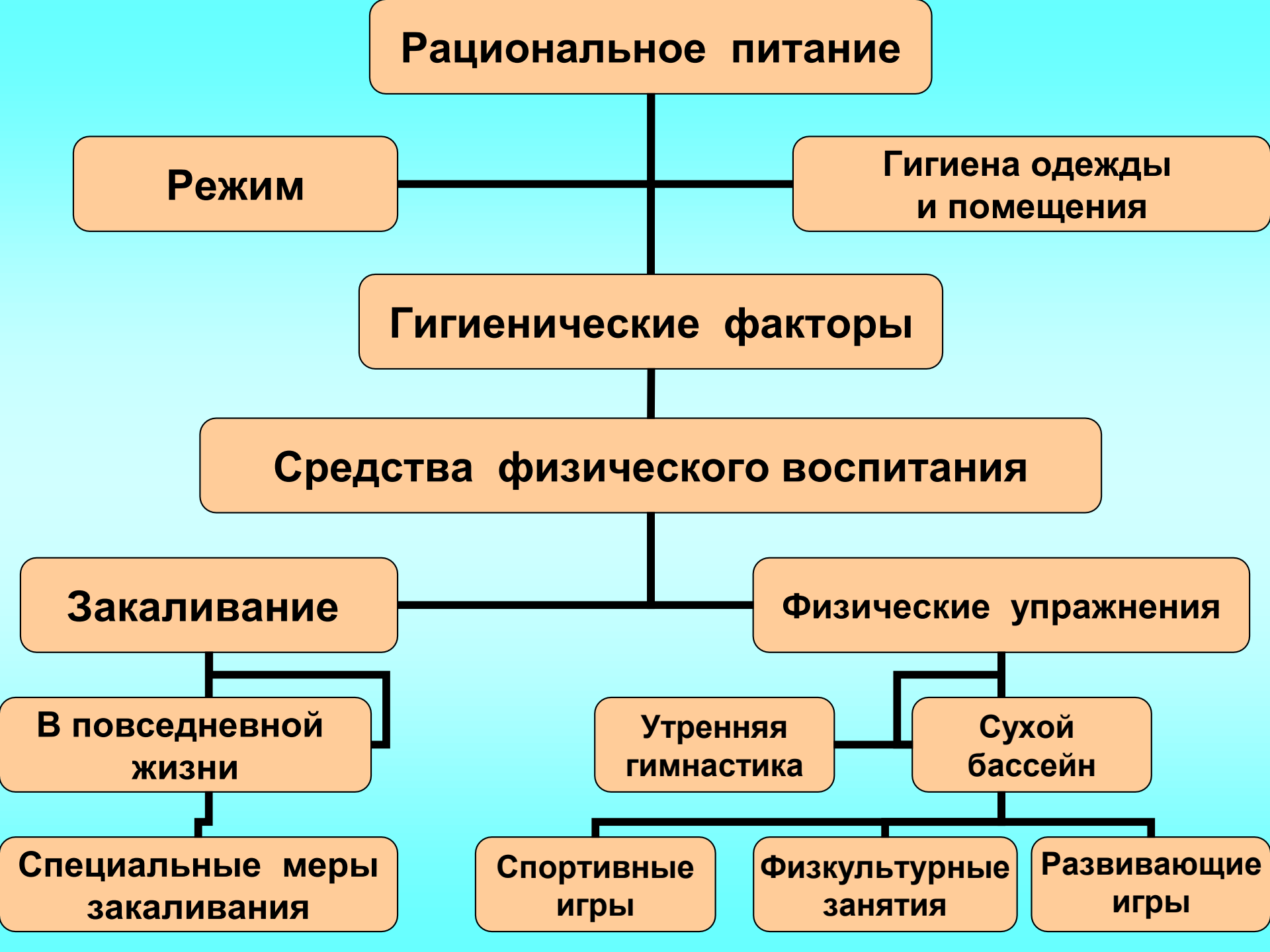


Богатство, которое нужно беречь с детства

**Подготовила: Афанасьева Г.А.
МБДОУ №1 «Дружные ребята»**

физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ

- Я не боюсь ещё раз повторить: забота о здоровье – это важнейший труд. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.
 - В. А. Сухомлинский







План оздоровительных мероприятий

Месяц	Мероприятия	Срок
В теч. года	Режим дня	постоянно
В теч. года	Полноценное питание с включением свежих овощей, фруктов, соков	постоянно
В теч. года	С-витаминизация третьего блюда	постоянно
В теч. года	Закаливание	постоянно
В теч. года	Занятия в сухом бассейне	постоянно
Октябрь	Профпрививка – Гриппол+	13.10.15
Ноябрь-март	Кварцевание, ионный воздухоочиститель с ультрафиолетовой лампой	постоянно
Ноябрь-апрель	Питание с включением в рацион фитонцидов (лук, чеснок).	постоянно
Ноябрь-март	Оксолиновая мазь при подъёмах простудной заболеваемости.	постоянно
Ноябрь	Полоскание рта и зева отваром трав (эвкалипт).	01.11.15-14.11.16
Декабрь	Сироп шиповника 1 раз в день	1 месяц
Январь	Ароматерапия (масло лимона, пихты)	10.01.15-31.01.15
Февраль	Витамин «С» с глюкозой по 0,05 1 раз в день	10 дней
Март	Оксолиновая мазь 2 раза в день	2 недели
Апрель	Полоскание полости рта и зева	04.04-16.04.16
Май	Гематоген по 1 дольке 1 раз в день	1 месяц
Май-сентябрь	Воздушные и солнечные ванны. Свежие овощи и фрукты, соки. Естественные факторы закаливания (хождение босиком, водные процедуры).	С учетом погоды

План лечебно-профилактических процедур

Дата	Мероприятия	Сроки	Ответствен-ные
<i>Сентябрь</i>	1. Полоскание зева (эвкалипт, шалфей).	10 дней	Мед.сестра, воспитатели
<i>Октябрь</i>	1. Оксолиновая мазь в нос. 2. Прививки против гриппа.	10 дней 12.10.15 г.	Мед.сестра, врач
<i>Ноябрь</i>	1. Полоскание полости рта, зева отварами трав «Эвкалипт». 2. Тубус-кварц носа и зева.	10 дней 01.11.15 г- 14.11.15 г.	Мед.сестра, воспитатели
<i>Декабрь</i>	1. Сироп шиповника 1 раз в день. 2. Оксолиновая мазь в нос 2 раза в день.	10 дней 1 месяц	Мед.сестра Мед.сестра
<i>Январь</i>	1. Поливитамины «Ревит». 2. Интерферон в нос.	10 дней	Мед.сестра
<i>Февраль</i>	1. Дыхательная гимнастика. 2. Витамин С с глюкозой по 0,05 гр. 1 раз в день.	10 дней 10 дней	Мед.сестра
<i>Март</i>	1. Точечный массаж. 2. Оксолиновая мазь в нос 2 раза в день.	10 дней 2 недели	Мед.сестра Мед.сестра
<i>Апрель</i>	1. Поливитамины «Ревит». 2. Полоскание полости рта, зева отваром трав «Шалфей».	10 дней 10 дней	Мед.сестра, воспитатели
<i>Май</i>	1. Гематоген 1 раз в день по 1 дольке. 2. Тубус-кварц носа и зева.	1 месяц 10 дней	Мед.сестра Мед.сестра
Закаливание воздушно-контрастных ванн после сна		Ежеднев-но	Мед.сестра, воспитатели

Примерное распределение основных компонентов режима дня

№ п/п	Основные компоненты	Длительность
1.	Сон дневной	1,5 – 2 часа
2.	Отрезки бодрствования	5 – 6 часов
3.	Общее время прогулок	4 – 5 часов
4.	Интервалы между приёмами пищи	3 – 4 часа
5.	Ночной сон	10 -11 часов

Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ

мероприятие	ответственные	время
Утренняя гимнастика на воздухе, в группе, в зале	Воспитатели, инструктор по физ.воспитанию	ежедневно
Физкультурные занятия	инструктор по физ.воспитанию	3 раза в неделю
Закаливание воздухом (прогулки)	Воспитатели	2 раза в день
Полоскание рта кипячёной водой	Воспитатели ясельных групп	ежедневно
Полоскание зева, горла настоями трав (по графику)	Воспитатели	10 дней в квартал
Контрастно-воздушные ванны	Воспитатели	ежедневно после сна
Корригирующая гимнастика после сна	Воспитатели, инструктор по физ.воспитанию	ежедневно по графику
Чистка зубов	Воспитатели	ежедневно

**Одна из основных
задач ДОУ - охрана
жизни и здоровья ребёнка**

Перечень продуктов, которые допускаются приносить для празднования дней рождения в ДОУ

№	Наименование пищевых продуктов	Масса на одного ребёнка
1.	Фрукты и свежие овощи	Не ограничена
2.	Соки фруктовые и овощные, нектары	200 мл
3.	Батончики из злаков и сухофруктов, орехов типа «Мюсли»	25 г
4.	Шоколад молочный, шоколадные яйца	10 г
5.	Конфеты шоколадные (без кофе и алкоголя)	20 г
6.	Зефир, пастила, ирис	20 г
7.	Вафли с молочно-жировой начинкой	20 г
8.	Печенье, сухари, баранки, сушки без маргарина	20 г
9.	Халва подсолнечная или тахинная	20 г
10.	Пасты молочно-шоколадные для бутербродов	20 г
11.	Орехи (не жареные, не соленые, без глазури)	20 г
12.	Фигурные изделия и хлопья из кукурузы и др. круп	20 г
13.	Молочные коктейли, пудинги стерилизованные, герметично упакованные, жирность не более 4%	200 мл

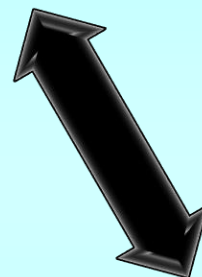
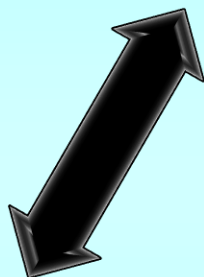
Требования к одежде детей 3-7 лет в помещении

Температура воздуха	Одежда	Допустимое число слоев одежды в области туловища
18 – 20	Хлопчатобумажное бельё, платье из полушерстяной или хлопчатобумажной ткани, колготы, для старших дошкольников гольфы, на ногах – туфли.	2 – 3
21 – 22	Хлопчатобумажное бельё, платье (рубашка) из хлопчатобумажной ткани с коротким рукавом, гольфы, на ногах легкие туфли или босоножки.	2
23 и выше	Тонкое хлопчатобумажное бельё, лёгкое платье, летняя рубашка без рукавов, носки, на ногах босоножки.	1 - 2

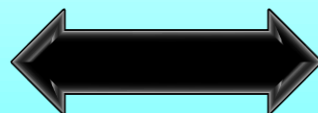
Использование здоровьесберегающих технологий в МДОУ

- Здоровье физическое- это совершенство саморегуляции в организме, максимальная адаптация к окружающей среде.
- Здоровье психическое – это высокое сознание, развитое мышление, большая внутренняя и моральная сила, побуждающая к созидательной деятельности.
- Здоровье социальное – это моральное самообладание, адекватная оценка своего «Я», самоопределение личности в оптимальных условиях микро- и макросреды (семье, детском саду, социальной группе).

ребенок



**Педагогический
коллектив ДОУ**



родители







- **Здоровьесберегающая технология** – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

ВИДЫ ЗДОРОВЬСЕБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

- ❖ Артикуляционная гимнастика
- ❖ Пальчиковая гимнастика
- ❖ Гимнастика для глаз
- ❖ Дыхательная гимнастика
- ❖ Корригирующая гимнастика
- ❖ Психогимнастика
- ❖ Закаливание
- ❖ Витаминотерапия
- ❖ Массаж и самомассаж: *Языка, лица и шеи, ступней ног (плантарный), ушных раковин, точечный массаж*
- ❖ Релаксация (Расслабление мышц)
- ❖ Логоритмика
- ❖ Сказкотерапия
- ❖ Арттерапия (излечение искусством)
- ❖ Музыкаотерапия