

Организация охраны здоровья воспитанников МБДОУ детский сад № 3 «Колокольчик»

Основной образовательной программой МБДОУ детский сад № 3 «Колокольчик» предусмотрена организация мероприятий, направленных на укрепление здоровья детей, закаливание организма и совершенствование его функций.

На физкультурных занятиях осуществляется индивидуально дифференцированный подход к детям: при определении нагрузок учитывается уровень физической подготовки и здоровья, гендерные особенности. Формы и методы оздоровления детей, применяемых в образовательной деятельности представлены в таблице 1.

Таблица 1.

Формы и методы оздоровления детей

№	ФОРМЫ И МЕТОДЫ	СОДЕРЖАНИЕ	КОНТИНГЕНТ ДЕТЕЙ
1	Обеспечение здорового ритма жизни	<ul style="list-style-type: none"> – щадящий режим (адаптационный период) – гибкий режим (индивидуальный график) 	все группы
2	Физические упражнения	<ul style="list-style-type: none"> – утренняя гимнастика – физкультурные занятия – подвижные игры – профилактическая гимнастика (дыхательная, звуковая, пальчиковая; улучшение осанки, зрения, профилактика плоскостопия) – гимнастика после дневного сна - оздоровительный бег на прогулках, - самомассаж и дыхательная гимнастика, 	все группы
3	Гигиенические и водные процедуры	<ul style="list-style-type: none"> – умывание прохладной водой – игры с водой – мытье рук до локтя прохладной водой – полоскание рта водой комнатной температуры – мытье ног летом 	все группы
4	Свето-воздушные ванны	<ul style="list-style-type: none"> – проветривание помещений – прогулки на свежем воздухе – солнечные ванны летом 	все группы
5	Активный отдых	<ul style="list-style-type: none"> – развлечения, праздники, игры-забавы – дни здоровья – каникулы 	все группы
6	Ароматерапия и фитотерапия в период подъема заболеваемости гриппом и ОРВИ	<ul style="list-style-type: none"> – ароматизация помещений (лук, чеснок) – фиточай (чай, отвар трав - летом) 	все группы
7	Музыкотерапия	<ul style="list-style-type: none"> – музыкальное сопровождение режимных моментов – музыкальное оформление фона занятий 	все группы

		– музыкально-театральная деятельность	
8	Аутотренинг и психогимнастика	– игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы – игры тренинги на подавление отрицательных эмоций и снятия невротических состояний – коррекция поведения	все группы
9	Спецзакаливание	– контрастные воздушные процедуры – «босоножье» – игровой массаж	Средние, старшие, подготовительные группы с 5 до 7 лет
10	Массаж	- массаж биологически активных точек (применяется как включенным в комплекс дыхательной гимнастики, так и во время пробуждения)	все группы

Организация двигательного режима учитывает возрастные особенности воспитанников, формы организации двигательной активности, применяемые педагогические методы и приемы работы с детьми (таблица 2.)

Таблица 2.

Модель двигательного режима

№	ВИД ЗАНЯТИЙ И ФОРМА ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ДЕТЕЙ, ДОЗИРОВКА
ФИЗКУЛЬТУРНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ ВТОРОЙ ГРУППЫ РАННЕГО ВОЗРАСТА		
1.1.	Утренняя гимнастика	Ежедневно 5-6 минут
1.2.	Физкультминутка	Ежедневно, в середине занятия 3-5 мин.
1.3.	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно по 2 раза (день, вечер) 5-6 минут
1.4.	Ходьба по массажным дорожкам в сочетании с воздушными ваннами	После дневного сна 3-5 минут
1.5.	Гимнастика пробуждения	При подъёме детей ежедневно по 3-5 минут
1.6.	Физкультурные занятия	3 раза в неделю по возрастным нормам
1.7.	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, под руководством воспитателя. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей ребёнка.
1.8.	Физкультурный досуг	1 раз в месяц 10 минут
ФИЗКУЛЬТУРНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ С 3 ДО 7 ЛЕТ		
1.1.	Утренняя гимнастика	Ежедневно, все группы
1.2.	Двигательная разминка во время	Ежедневно, в течение 7-10 минут,

1.3.	перерыва между занятиями (с преобладанием статических поз) Физкультминутка	все группы Ежедневно, в зависимости от вида и содержания занятия, 3-5 минут, все группы
1.4.	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно, 2 раза (утро, вечер) длительность младшая гр.-15-20минут средняя гр.-20-25 минут старшая гр.- 25-30 подготовительная – 30-35
1.5.	Дифференцированные игры-упражнения на прогулке (утром - индивидуально, подгруппами)	Гибкая система организации детей, все группы
1.7.	Ходьба по массажным дорожкам в сочетании с воздушными ваннами	Ежедневно после дневного сна и гимнастики после сна -3 -5 минут.
1.8.	Гимнастика после дневного сна	Ежедневно, после дневного сна 5-7 минут, дети с 4 до 7 лет
1.9.	Физкультурные занятия	<u>В помещении</u> , 2 раза в неделю: длительность: младшая гр.-15-20минут средняя гр.-20-25 минут старшая гр.- 25-30 подготовительная – 30-35 <u>На прогулке</u> -1 раз в неделю, Длительность: младшая гр.-15 минут средняя гр.-20-25 минут старшая гр.- 25 минут подготовительная – 30минут
1.10.	Самостоятельная двигательная деятельность детей	Ежедневно по 10 минут, все группы 3 раза в неделю для детей с 3 до 7 лет. Одно из занятий на прогулке Ежедневно совместно с воспитателем, все группы
1.11.	Танцевально-игровая гимнастика «Са-Фи-Дансе» (во время утренней гимнастики)	Каждая среда недели, для дошкольных групп 7 минут
ФИЗКУЛЬТУРНО-МАССОВЫЕ ЗАНЯТИЯ		
2.1.	Физкультурно-спортивные праздники на воздухе	Общесадовые (2 раза в год); групповые 1 раз в квартал
2.2.	Спортивные развлечения	3 раза в год с воспитанниками 3-5 лет ; 4 раза в год с воспитанниками 5-6 лет; 6 раз в год в с воспитанниками 6-7 лет;
СОВМЕСТНАЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА ДОО И СЕМЬИ		
3.1.	Домашние упражнения	Определяются родителями по рекомендациям воспитателя
3.2.	Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях	Подготовка и проведение физкультурных досугов, праздников, дней здоровья

Закаливающие мероприятия включает систему мероприятий:

- элементы закаливания в повседневной жизни: умывание прохладной водой, широкая аэрация помещений, правильно организованная прогулка, физические упражнения, проводимые в легкой спортивной одежде в помещении и на открытом воздухе;

- специальные мероприятия: водные, воздушные и солнечные.

Для закаливания детей основные природные факторы (солнце, воздух и вода) используют дифференцированно в зависимости от возраста детей, состояния их здоровья, со строгим соблюдением методических рекомендаций.

Закаливающие мероприятия меняют по силе и длительности в зависимости от сезона года, температуры воздуха в групповых помещениях, эпидемиологической обстановки.

При осуществлении закаливания учитываются основные принципы:

- закаливающее воздействие вписывается в каждый элемент режима дня;
- закаливание осуществляется на фоне различной двигательной деятельности;
- закаливание проводится на положительном эмоциональном фоне.

Оздоровительная работа с детьми в летний период является составной частью системы профилактических мероприятий.

Для достижения оздоровительного эффекта в летний период в режиме дня предусматривается максимальное пребывание детей на открытом воздухе, соответствующая возрасту продолжительность сна и другие виды отдыха.

Для достижения достаточного объема двигательной активности детей используются все организованные формы образовательной деятельности по физическому развитию детей с широким включением подвижных игр, спортивных упражнений с элементами соревнований, а также пешеходные прогулки, экскурсии, прогулки по маршруту (простейший туризм).

Система закаливания включает: специальные закаливающие процедуры; закаливание с помощью естественных природных средств. Все закаливающие мероприятия проводятся в соответствии с возрастом и состоянием здоровья детей.

Физкультурно-оздоровительная работа с детьми проводится с учетом их состояния здоровья при регулярном контроле со стороны медицинского работника. Система закаливающих мероприятий представлена в таблице 3.

Система закаливающих мероприятий

Таблица 3.

Содержание	Возрастные группы		
	Младший дошкольный возраст	Средний дошкольный возраст	Старший дошкольный возраст
Элементы повседневного закаливания	В холодное время года допускаются колебания температуры воздуха в присутствии детей		
1. Воздушно-температурный режим:	от +21 до +19°C	от +20 до +18°C	от +20 до +18°C
одностороннее проветривание (в присутствии детей)	в холодное время проветривание проводится кратковременно (5-10 мин). Допускается снижение температуры на 1-2°C		
сквозное проветривание (в отсутствии детей):	в холодное время года проводится кратковременно (5-10 мин), критерием прекращения проветривания помещения является температура воздуха, снижения на 2-3°C		

утром, перед приходом детей	к моменту прихода детей температура воздуха восстанавливается до нормальной		
перед возвращением детей с дневной прогулки	+21°C	+20°C	+20°C
вовремя дневного сна, вечерней прогулки	в теплое время года проводится в течение всего периода отсутствия детей в помещении		
2. Воздушные ванны:			
прием детей на воздухе	в теплое время года	в теплое время года	в теплое время года
утренняя гимнастика	в холодное время года проводится ежедневно в зале, одежда облегченная в теплое время года - на прогулке, в период утреннего приема		
физкультурные занятия	+ 18°C	+ 18°C	+ 18°C
	два занятия в зале, форма спортивная одно занятие (дети 4-7 лет) круглогодично на воздухе		
	- 10 °C	-15°C	- 15°C
прогулка	одежда и обувь соответствует метеорологическим условиям в холодное время года		
	- 15°C	- 15°C	- 20°C
световоздушные ванны	Ежедневная прогулка: в неблагоприятных погодных условиях время сокращается на 30-40 м., в теплое время года ежедневно при температуре от +20°C до +22°C, после предварительной воздушной ванны в течение 10-15 мин.		
хождение босиком	ежедневно, в теплое время года при температуре воздуха от +20°C до +22°C, в холодное время года в помещении при соблюдении нормативных температур		
дневной сон	обеспечивается состояние теплового комфорта соответствием одежды, температуры воздуха в помещении		
	+ 19°C	+ 19°C	+ 19°C
физические упражнения	ежедневно		
после дневного сна	в помещении		
гигиенические процедуры	умывание, мытье рук до локтя водой комнатной температуры	умывание, звуковые и дыхательные упражнения, игровой массаж	
Игровой массаж	Звуковые и дыхательные упражнения	Звуковые и дыхательные упражнения, игровой массаж	

